Contents

01. **සතිමත් වීම** |Mindfulness in plan sinhala

1) Why is mindfulness so important? / clear explanation of mindfulness / EP 1 / a light to life

තෙරුවන් සරණයි! සම්ප්‍රදායානුකූලව සාමාන්‍යයෙන් හැම බෞද්ධයෙකුටම තියෙනවා අරමුණක් නිවන් දකින්න ඕන කියලා. මේ සංසාර දුකින් එතෙර වෙන්න ඕන කියලා. අපි විශාල දුකක් මේ දැන් භුක්ති විඳිනවා, මේ දුකින් අයින් වෙන්න ඕන, කෙලෙස් ප්‍රහාණය කරන්න ඕන කියලා මෙහෙම හැඟීමක් තියෙනවා. එහෙම නැත්නම් ඉන් මෙහා බැලුවොත් ඊළඟ ජීවිතවල සුගතිගාමී වෙන්න ඕන, සුගති ආත්මයක මං උපදින්න ඕන, එහෙම අරමුණක් තියෙන්නත් පුලුවන්. එහෙම නැත්නම් මේ ලැබිලා තියෙන ජීවිතේ මානසික සහනය කියන එකෙන් ජීවත් වෙන්න ඕන. මේ වගේ අරමුණු තියෙන්නත් පුලුවන්. ඉතින් මේ මොන අරමුණ තිබ්බත් ගොඩක් අය දන්නේ නැහැ හොයන්න හිතෙන්නෙත් නැහැ මේ කියන අරමුණු සාක්ෂාත් කරන්න අපි මොකක්ද කරන්න ඕන හරියටම. මේවා ලැබෙන්නේ මොන විදියට කටයුතු කලොත් ද, මේවා ලැබෙන්නේ මොන ආකාරයට අපේ මනස පැවැත්වුවොත් ද, මේකට තියෙන ප්‍රායෝගික ක්‍රමවේදය මොකක්ද, කොහොමද මේවා සිද්ධ වෙන්නෙ ඇත්තටම කියන එක හොයන්න හිතෙන්නෙ නෑ. බොහෝ දෙනෙකුට මේක පටලවාගෙන තියෙන්නෙ, පැටලිලා තමයි තියෙන්නෙ. ඉතින් ඔබ බොහෝ විට ධර්ම දේශනා වල අහලා ඇති පොත පතේ අහලා ඇති මම මුලින් සඳහන් කරපු අරමුණු කොයික තිබුනත් ඒ කියෙන්නෙ මේ ජීවිතේ සැනසීමෙන් ඉන්න කියන අරමුණ තිබුනත් ඊළඟ ආත්මෙ සුගතියකට යන්න ඕන කියන අරමුණ තිබුනත්, නිවන් දකින්න ඕන කියන අරමුණ තිබුනත් මේ මොකක් තිබුනත් අපි ළඟ ඒකාන්තයෙන්ම ඇති කරගත යුතු ප්‍රධාන ගුණයක් තියෙනවා. මේ ගුණය නැතිව ඔය කියන කිසිම අරමුණක් සාක්ෂාත් වෙන්නෙ නෑ. ඒ තමයි අප්‍රමාදී බව කියන කාරණය.

ඔබ අහලා ඇති; අප්‍රමාදී වෙන්න, පමාවෙන්න හොඳ නෑ, අපි අප්‍රමාදය කියන එක ජීවිතයට එකතු කරගත්තොත් තමයි අපිට යහපත සැලසෙන්නෙ, මෙහෙම අහලා ඇති අප්‍රමාදය ගැන. හැබැයි ඔබට කවදාහරි හිතිලා තියෙනවාද මොකක්ද මේ අප්‍රමාදය කියන්නෙ කියලා හොයලා බලන්න. මේ අප්‍රමාදය තමන් තුළින් අත්දකින්නෙ මොන විදියටද, අප්‍රමාදය මම තුළ ඇතිවුනහම කොහොමද ඒක හොයාගන්නෙ, මට කොහොමද ඒක දැනෙන්නෙ, අප්‍රමාදය කියන එකේ සැබෑ තේරුම මොකක්ද. මේක මෙහෙම හිතන්න මෙහෙම හොයන්න ඔබට කවදාහරි හිතිලා තියෙනවාද. බොහෝ දෙනෙකුට හිතෙන්නෙ නෑ. දේශනාව අහනවා ඒක එතනින් ඉවරයි ඒක කොහොමද වෙන්නෙ කියලා හොයන්න හිතෙන්නෙ නෑ.

ඇත්තටම අප්‍රමාදය කියලා කියන්නෙ වෙන මොකක්වත් නෙවෙයි, සතිමත් බව කියන කාරණය. සිහිය, සතිය, mindfulness මේ කියන කාරණා වලින් සඳහන් කරන්නෙ මේ සතිමත් වීම තමයි. යම්කිසි තැනක අපේ මොහොත සිහියෙන් නම් සතිමත් නම් ඒ කියන්නෙ එයා අප්‍රමාදයි. මොකද සතිමත් මනසට තමයි හිත කුසලයට අරන් යන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. සතිය කියන්නෙ කුසල චෛතසිකයක්, බණ පොතේ හැටියට කිව්වොත්. ඉතින් සතිමත් කියන මනස යම් තැනකද, එයාගේ මනස සතිමත් නම් එතන අකුසලයක් නෑ. එයාගේ මනස කුසල අරමුණක තියෙන්නෙ, කුසලයක තියෙන්නෙ සතිමත් මොහොතේ. ඒක තමයි අප්‍රමාදය. යම්කිසි මොහොතක අපි අසතිමත් නම් අපි සිහියෙන් නෙවෙයි නම් ඉන්නෙ ඒ කියන්නෙ අපි ප්‍රමාදයි. අපි පමාවට වැටිලා ඉන්නෙ. එතකොට දැන්

සතිය කියන්නෙ මොකක්ද, අප්‍රමාදය කියන්නෙ මොකක්ද කියන එක දැන් ඔබ ඊළඟට දැනගන්න ඕන.

දැන් අප්‍රමාදය කියන එකේ තේරුම සතිය, හරි අපි ඒක දැනගත්තා. දැන් සතිය කියන්නෙ මොකක්ද කියලත් දැනගන්න එපැයි. අපි ඊට කලින් පොඩි කාරණයක් විස්තර කරනවා. ඒ තමයි අර කියන අරමුණ සාක්ෂාත් කරගන්න මේ සතිය කියන එක නම් මෙච්චර වැදගත් වෙන්නෙ මේකට තියෙන මේ වැදගත්කම මොකක්ද? මෙච්චර වැදගත් කමක් තියෙනවා නම් මොකක්ද ඒ වැදගත්කම. ඇයි මෙච්චර මේක හේතුවෙන්නෙ නිවනට. ඒක මම ඔබට තේරුම් ගන්න එක කාරණයක් මේ වෙලාවේ විස්තර කරනවා. ඔබ අහලා ඇති නිවන් දකින්න සාමාන්‍යයෙන් - මම දන්නෑ මේක අහලා තියෙනවාදවත් කියන්න - ඇත්තටම මේ හිතේ කෙලෙස් කියන එක ප්‍රහාණය වෙන්නෙ, මගඵල කියන එක සාක්ෂාත් වෙන්නෙ හිතේ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම සම මට්ටමකට ආපු වෙලාවට තමයි ඒක වෙන්නෙ. දැන් ඉන්ද්‍රිය ධර්ම කියන්නෙ මොකක්ද කියලා ඔබට මතකද දන්නැහැ. ඉන්ද්‍රිය ධර්ම කියලා කියන්නෙ ශ්‍රද්ධාව, වීර්යය, සතිය, සමාධිය, ප්‍රඥාව කියන කාරණා පහට තමයි ඉන්ද්‍රිය ධර්ම කියලා කියන්නෙ. මේ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම සමවුනු මොහොතකට තමයි අපේ මනස ඉහළ මට්ටම් වලට ගමන් කරන්නෙ, මනස පරිණාමය වෙන්නෙ, මනස දියුණු වෙන්නෙ, ආධ්‍යාත්මය දියුණු වෙන්නෙ, මාර්ගඵල ලැබෙනවා නම් ලැබෙන්නෙ, කෙලෙස් ප්‍රහාණයක් වෙනවා නම් ඒක වෙන්නෙ මෙන්න මේ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම සමවුනු වෙලාවට.

මොනවද දැන් මේකෙ සමවෙන්න තියෙන්නෙ? දැන් පළවෙනි එක තමයි ශ්‍රද්ධා ඉන්ද්‍රිය. පස්වෙනි එක තමයි ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය. මෙන්න මේ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම දෙක සමවෙන්න ඕන. ශ්‍රද්ධාවයි ප්‍රඥාවයි සම මට්ටමක තියෙන්න ඕන. කොහොමද ඒක වෙන්නෙ? දැන් උදාහරණයක් මම කියන්නම්. දැන් කාටහරි ශ්‍රද්ධාව අධික වෙලා ප්‍රඥාව අඩුවුනොත් මොකක්ද වෙන්නෙ, එයාගේ මනසේ මෝඩ ශ්‍රද්ධාව ඇතිවෙනවා. මෝඩ ශ්‍රද්ධාවට එයා බරවෙනවා. මෝඩ ශ්‍රද්ධාව කියලා කියන්නෙ අනවශ්‍ය තැන්වල පහදින්න පටන් ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ තමන්ගේ අරමුණ වෙනුවෙන් කිසිම උපකාරයක් නැති තැන්වල අර ශ්‍රද්ධාව අධික නිසා හොයන්නෙ බලන්නෙ නැහැ, නුවණ කියන එක අඩු නිසා නුවණින් විමසන්න බැහැ. ඒ නිසා හුදු පැහැදීම් මාත්‍රයකින් අදහන්න පටන් ගන්නවා. හොයන්න හිතෙන්නෙ නැහැ මේක මේ අපේ අරමුණට උදව් වෙනවාද. මගේ ළඟ තියෙන අරමුණ සාක්ෂාත් කරන්න මේකෙන් මොනවගේ උදව්වක්ද වෙන්නෙ කියලා හොයන්න හිතෙන්නෙ නෑ. ඒ මොකද ප්‍රඥාව අඩුයිනෙ. ඒ නිසා එයාලා අනවශ්‍ය විදියට පහදින්න පටන් ගන්නවා. ඒ නිසා එයාලගේ නිවන් මග ඇහිරෙනවා, ඒගොල්ලො හිතන අරමුණ සාක්ෂාත් වෙන් නෑ.

යම්කිසි වෙලාවක අපේ මනසේ ප්‍රඥාව අධික වෙලා ශ්‍රද්ධාව අඩු වුනොත් මොකක්ද වෙන්නෙ? එයාගේ මනස කපටිකමට, කෛරාටික බවට වැටෙනවා. දේවල් සාධාරණීකරණය කරන්න පටන් ගන්නවා. නිදහසට කාරණා කියනවා කියන්නෙ. එහෙම නැත්නම් කෙටි ක්‍රම හොයන්න ගන්නවා. වාදයට වැටෙනවා මනස, තර්ක කරන්න වැටෙනවා මනස. අර ශ්‍රද්ධාව නැති නිසා. මේ තත්වය ආපු කෙනාටත් තමන්ගේ අරමුණ සාක්ෂාත් වෙන්නෙ නෑ. ඉතින් ඒ නිසා අපිට හරියටම සමබර මාවතේ යන්න ඕන නම් මේ ශ්‍රද්ධාවයි ප්‍රඥාවයි කියන දෙය කරට කර සමාන්තරව ගමන් කරන්න ඕන. එතකොට දෙකෙන් එකක්වත් අඩු වැඩි වෙන්නෙ නෑ, දෙකෙන් එකකටවත් වැඩිවෙලා හෝ අඩුවෙලා අපේ මනස ග්‍රහණය කරගන්න හම්බවෙන්නෙ නෑ. ඒ ප්‍රඥාව විසින් ශ්‍රද්ධාව balance කරගෙන ඉන්නවා. ශ්‍රද්ධාව විසින් ප්‍රඥාව සමබර කරගෙන ඉන්නවා. හරි ඔය තමයි පළවෙනි යුගලය. ඊළඟට දෙවෙනියට තියෙන්නෙ වීර්යය ඉන්ද්‍රිය, හතරවෙනියට තියෙන්නෙ සමාධි ඉන්ද්‍රිය. මෙන්න මේ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම දෙකත් සම මට්ටමේ තියෙන්න ඕන.

ඒකෙදිත් යම්කිසි වෙලාවක අපේ මනස අධික වීර්යයට ලක්වුනොත් මට මේ සංසාරේ මේ දුක විඳින්න බෑ, මම ඉක්මණින් මේක ඉවර කරන්න ඕන කියලා අධික වීර්යයකට ආවොත් සමාධිය, මනසේ තැන්පත් බව කියන එක අඩුවුනොත් මොකක්ද වෙන්නෙ, එයාගේ මනස විසිරෙන්න පටන් ගන්නවා. කැළඹෙන්න පටන් ගන්නවා, නොසන්සුන්තාවයක් ඇතිවෙනවා. එතකොටත් එයාට හරියටම එයාගේ මනස නියම කාරණයට එල්ල කරන්න හම්බ වෙන්නෙ නෑ. යම්කිසි වෙලාවක මනසේ සමාධි ඉන්ද්‍රිය කියන එක වැඩිවෙලා වීර්යය අඩුවුනොත් වෙන්නෙ මොකක්ද එයාගේ මනස නින්දට වැටෙනවා, නිදිබර වෙනවා, හේබාන ගතියට එනවා, හැකිලෙන්න පටන් ගන්නවා. එතකොටත් එයාගේ මනස නියම කාරණයට එල්ල කරන්න බෑ. ඒ නිසා මේ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම දෙක වීර්යයයි, සමාධියයි සම මට්ටමක තියාගෙන තමයි කටයුතු කරන්න ඕන.

හරි දැන් මේ සම කරන්න ඕන යුගල දෙකක් තියෙනවා. එතකොට මේ මැද්දෙ තියෙන සතියට මොකක්ද වෙන්නෙ? එයත් එක්ක සම කරන්න කෙනෙක් නැති නිසා එයා අතාරින්න ඕනද, එයාව නොසලකා හරින්න ඕනද? ඇයි මේ සතිය කියන එක විතරක් තනිවෙලා මැද්දෙ ඉන්නෙ, ඔබට මෙහෙම හිතිලා තියෙනවාද? ඇත්තම කියනවා නම් මතක තියාගන්න මේ සති ඉන්ද්‍රිය කියන එක මේ ඉතුරු හතරට වැඩිය ඉහළ මට්ටමක තියෙන්න ඕන. හේතුව තමයි සති ඉන්ද්‍රිය විසින් තමයි ඉතුරු මේ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම හතර, මේ යුගල දෙක සම කිරීමේ වගකීම තියෙන්නෙ එයා අතේ. එයා විසින් තමයි මේ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම ටික සම කරන්නෙ. මොකද සතිය කියන කාරණයට, සතිමත් වීම කියන කාරණයට තමයි ජේන්නෙ ශ්‍රද්ධාව අඩුද වැඩිද, ප්‍රඥාව අඩුද වැඩි ද, වීර්යය අඩුද වැඩිද, සමාධිය අඩුද වැඩිද, මේවා අඩු වැඩි නම් ඒක සමබර කරන්න මොකක්ද කරන්න ඕන මේ ටික ජේන්නෙ සතියටයි. සිහියෙන් ඉන්න මනුස්සයාට තමයි ඒ ටික ජේන්නෙ. ඒ නිසා සතිය මේ ඉතුරු ඉන්ද්‍රිය ධර්ම හතරටම වැඩිය ඉහළ මට්ටමක අපේ මනසේ වැඩ කරන්න ඕන. හැබැයි මිනිස්සු මේක දන්නෙ නෑ. මිනිස්සු මුල්තැන දීලා තියෙන්නෙ සතියටද? නෑ. ඒ ගොල්ලො ශ්‍රද්ධාව පස්සෙ දුවන්නෙ, වීර්යය පස්සෙ දුවන්නෙ, සමාධිය පස්සෙ දුවන්නෙ, ප්‍රඥාව පස්සෙ දුවන්නෙ. සතිය කැලේ. සතිය හැලිලා. හැබැයි අපි මුල් තැන දිය යුතු, අපි වටිනාකම දිය යුතු, අපි මනසේ නිතරම වගේ ඇති කරගන්න උත්සාහ කරගත යුතු මේ සති ඉන්ද්‍රිය අපි අතහැරලා. සතියට තමයි අපි මුල්තැන දෙන්න ඕන.

සතිමත් වීමට තමයි අපි ප්‍රධාන තැන දෙන්න ඕන. සතිමත් වීම තමයි අපි මුලු කාලය පුරාම එදිනෙදා වශයෙන්, හැම මොහොතකම දියුණු කරන්න උත්සාහ කරන්න ඕන සතියයි. මොකද, එයාට අපි මුල්තැන දුන්නොත් එයා දියුණු කරන්න, එයා වර්ධනය කරගන්න අපි මුල් තැන දුන්නොත් එයා දන්නවා අර ඉන්ද්‍රිය ධර්ම හතර සම කරන හැටි. ඒකට ආයෙ අපිට අමුතුවෙන් කරන්න දෙයක් නෑ. අමුතුවෙන් ආයෙ ශ්‍රද්ධාව හදාගන්න දඟලන්න ඕන නෑ. අමුතුවෙන් ප්‍රඥාව හදාගන්න, සමාධිය, වීර්යය හදාගන්න දඟලන්න ඕන නෑ. සතියට පුලුවන් ඒ දේ කරන්න. හැබැයි මිනිස්සුන්ට මේ විශ්වාසය ඇත්තෙත් නෑ, මිනිස්සු දන්නෙත් නෑ. මෙන්න මේ නිසා තමයි සතිමත් වීම කියන එක මෙච්චරම වැදගත් වෙන්නෙ. මේ නිසා තමයි සතිමත් වීම කියන එක නිවනට, ඉන් මෙහා තියෙන සුගතිගාමී වීමට, මෙලොව සැනසීමෙන් ඉන්න මේ කියන කාරණාවලට මෙච්චර උපකාරී වෙන්නෙ, මෙච්චර වැදගත් වෙන්නෙ මේ සතිය කියන එක මුල්තැන ගන්නෙ මෙන්න මේ හේතුව නිසා.

හරි දැන් අපි බලමු මේ සතිය කියන්නෙ මොකක්ද කියලා. ඇත්තටම සතිය කියලා කියන්නෙ මේ මොහොතට අවදි වීම. ඒ කියන්නෙ වර්තමානයට අවදි වීම. මේ මොහොත ගැන දැනුවත් වීම කියන එක තමයි සරල අර්ථය. මෙහෙම කිව්වට සමහරවිට

තේරෙන්නේ නැතිව ඇති. මොකද සාසනය කියන එක සතිය කියන එක අප්‍රමාදය, නිවන කියන මේ අපිට යන්න තියෙන ප්‍රායෝගික මග ඉතාම සරලයි. සරල වැඩි හින්දා තමයි මිනිස්සුන්ට තේරෙන්නෙ නැත්තේ. මිනිස්සු මේ දේවල් තුළ හොයන්නෙ ගැඹුරක්. මිනිස්සු හොයන්නෙ ගැඹුරු දේවල්. මිනිස්සු හිතනවා අපිට සාක්ෂාත් කරන්න තියෙන දේ මහා ගැඹුරු අඩියක තියෙන්නෙ කියලා. නෑ ඉතාම සරලයි, සරල වැඩි නිසා මිනිස්සුන්ට තේරෙන්නෙ නෑ. ඉතින් මේ වර්තමානයට අවදි වෙනවා කියන එක තමයි සතිය කියන එකේ සරල අදහස. ඉතින් අපි වර්තමානයට අවදි වෙලා නැත්නම් ඒ කියන්නෙ අපි ජීවත් වෙන්නෙ මත්වෙලා. ඔබ මත්ද්‍රව්‍ය ගන්න අයට දොස් කියනවානෙ, ඒගොල්ලො මත්වෙලා ජීවත් වෙන්නෙ, ඒගොල්ලො මනස විකෘති කරගන්නවා කියලා. නෑ මේ සතිමත් නැති මනුස්සයාත් මත්වෙලා තමයි ඉන්නෙ. එයා සිහියකින් නෙවෙයි කටයුතු කරන්නෙ. එතකොට අර මත්ද්‍රව්‍ය ගත්තහමත් සිහිය නෑනෙ, ඒ නිසානෙ අපි ඒගොල්ලන්ට මත්වෙනවා කියන්නෙ. ඒ වගේ තමයි මේ වර්තමානයට අවදි නැති කෙනා මත්වෙලා ඉන්නෙ, අසිහියකින් ඉන්නෙ.

මෙන්න මේ මත් භාවය නිසා, වර්තමාන මොහොතේ අවදියෙන් නැති නිසා තමයි මිනිස්සුන්ට වරදින්නෙ. ඒ නිසා තමයි පැටලෙන්නේ. ඒ මත් භාවයෙන් පැටලුනු නිසා තමයි සංසාරය කියන එක නිර්මාණය වෙන්නෙ, දුක කියන එක නිර්මාණය වෙන්නෙ, දුකට හේතු සැකසෙන්නෙ, මේ සියල්ල සිද්ධ වෙන්නෙ වර්තමානයට ඔබ අවදි නැති නිසා, ඔබ සතිමත් නැති නිසයි. වෙන කිසිම හේතුවක් හින්දා නෙවෙයි. එතකොට මේක මේ කියන කාරණය මිනිස්සු හරියටම නිරවුල් කරගෙන පැටලුම් ඇරලා දන්නෙ නැති නිසා සතිමත් වීම කියන එක පුරුදු වෙනවාට වැඩිය ඒ ගොල්ලො මේ අරමුණු සාක්ෂාත් කරන්න තාවකාලික පිලියම් තමයි යොදන්නෙ. සතිය කියන එක පැත්තක දාලා ඒ ගොල්ලො වෙන වෙන දේවල් කර කර ඒගොල්ලන්ගේ අරමුණු වලට යන්න හිතනවා, මෙලොව සැනසීමෙන් ඉන්න හිතනවා, සුගතිගාමී වෙන්න හිතනවා, නිවන සාක්ෂාත් කරන්න හිතනවා. මේ අදාළ මූලික කාරණය දන්නෙත් නෑ, ඒක නිසා විසිවෙලා ජීවිතේ, අර වෙන මොනවහරි තාවකාලිකව කරලා මේවා බලාපොරොත්තු වෙනවා.

හැබැයි මේ වර්තමානය කියන එක වර්තමාන මොහොත කියන එක මෙච්චර වැදගත් කියලා දන්නෙ නැති නිසා මේ වර්තමානයට වටිනාකම දෙනවා වෙනුවට මිනිස්සු වටිනාකම දෙන්නෙ ඊළඟ මොහොතට. නොපැමිණි ඊළඟ මොහොතට තමයි වටිනාකම දෙන්නෙ, නැත්නම් ගෙවිච්චි මොහොතට තමයි වටිනාකම දෙන්නෙ. ඉතින් ඔබට තේරෙන වචනයෙන් කිව්වොත් අතීතයට සහ අනාගතයට. මිනිස්සුන්ගේ මනස වැඩ කරන්නේම අතීතයේ හෝ අනාගතයේ. ඒ දෙක තමයි වටින්නෙ, මේ මොහොත මේ වර්තමාන මොහොත වටින්නෙ නෑ. මේකට මිනිස්සු ඇබ්බැහි වෙලා ඉන්නෙ. ඒ කියන්නෙ මනස තත්වාරෝපිත වෙලා, programme වෙලා අතීත අනාගතයට මනස දුවන එක. ඒ නිසා ඒගොල්ලන්ට වර්තමානය ගිලිහිලා. මේක දන්නෙත් නෑනෙ උපද්දවගන්න, වර්තමානයට හිත පවත්වගන්න දන්නෙත් නැති නිසා මෙහෙම තමයි මේක වෙන්නෙ මොන විදියටද කියලා දන්නෙත් නැති නිසා අර පුරුදු රටාවට තමයි මනස ගමන් කරන්නෙ. ඉතින් ඒ නිසා ගෙවුනු මොහොතට හෝ ඊළඟ මොහොතට හෝ වටිනාකම දීගෙන මේ යන ගමනේදී යම්කිසි කෙනෙකුට තේරුනොත් මේ වර්තමානය තමයි ඉතාම වටිනා මොහොත කියලා ඇයි මේක වටින්නෙ, මොකක් නිසාද මේ වර්තමානය මෙච්චර වටින්නෙ? හේතුව, වර්තමාන මොහොත විතරයි සජීවී එකම මොහොත. සජීවී එකම මොහොත වර්තමාන මොහොත විතරයි. ධර්මය කියලා එකක් තියෙනවා නම් ඒක පවතින්නේ මේ සජීවී මොහොතේ විතරයි, නිවන කියලා එකක් තියෙනවා නම් ඒක

පවතින්නේ මේ සජීවී මොහොතේ විතරයි, ඔබ හොයන සතුටක් සැනසීමක් කියලා එකක් තියෙනවා නම් ඒක පවතින්නෙ මේ සජීවී මොහොතේ විතරයි.

ගෙවුනු මොහොතත් මැරිලා ඒක සජීවී නෑ, නොපැමිණි ඊළඟ මොහොතෙ තව පැමිණිලා නැති නිසා ඒක සජීවී නෑ. දැන් ඔබට තේරෙන්න ඕන වර්තමාන මොහොත කොයිතරම් වටිනවාද කියලා. අපිට මේ ඇහෙන් දකින්න පුලුවන්, කණෙන් අහන්න පුලුවන්, කයෙන් ස්පර්ශ කරන්න පුලුවන්, විඳින්න පුලුවන් එකම මොහොතයි තියෙන්නෙ, ඒ මේ වර්තමාන මොහොත. මේ මොහොත පමණමයි. ඉතින් ඒ මේ මොහොතට අවදි වුනොත් තමයි අපිට ජීවිතය විඳින්න පුලුවන් වෙන්නෙ. සතුට සැනසීම අත්දකින්න පුලුවන් වෙන්නෙ. මරණය කියන එකට හරියට මුහුණ දෙන්න පුලුවන් වෙන්නෙ එතකොටයි. එතකොට තමයි ඊළඟ ආත්මෙ සුගතියකට යන්නෙ. නිවන කියන එක සාක්ෂාත් කරන්න පුලුවන් වෙන්නෙ, ධර්මය කියන එක අත්දකින්න පුලුවන් වෙන්නෙ මේ වර්තමාන මොහොතට අවදි වුනොත් විතරයි. මොකද සජීවී එතන විතරයි. සජීවී නැති දේක අපිට ඇත්තක් හොයන්න බෑනෙ. ඇත්ත කියන එකක් තියෙනවා නම් තියෙන්නෙ සජීවී වෙලාවට විතරයි.

ඉතින් මිනිස්සුන්ට තේරුනොත් යම්කිසි වේලාවක තමන් මේ තත්වාරෝපිත වෙලා තමයි මේ ගමනක යන්නෙ, හැල්මෙ දුවන්නෙ, ඇත්ත තියෙන්නෙ මෙතන නෙවෙයි කියලා. ඔන්න ඔබට පුලුවන් ඊටපස්සෙ මේ තත්වාරෝපණය වෙච්චි මනස අයින් කරලා මනස reprogramme කරන්න පුලුවන්. ඒ තත්වාරෝපණයෙන් ගලවා ගන්න පුලුවන්. ඒකට මේ වැටහීම තියෙන්න ඕන. මොකක්ද මේ සතිය කියන්නෙ, කොහොමද මේක මෙච්චර වැදගත් වෙන්නෙ, මේක කොහොමද අපිට පැටලිලා තියෙන්නෙ කොහෙද, වර්තමානයට අවදි වෙනවා කියන එක කියන්නෙ මොකක්ද, ඇයි මෙච්චර වර්තමාන මොහොත වටින්නෙ, මේ දේවල් ගැන ඔබට වැටහීමක් තියෙන්න ඕන. ඒ නිසා මතක තියාගන්න, ලෝකෙ වටිනාම කාලයක් කියලා එකක් තියෙනවා නම්, වටිනාම මොහොතක් කියලා එකක් තියෙනවා නම් ඒ දැන් මෙතන මේ මොහොත විතරමයි. වටින්නේ මේ මොහොත විතරමයි. වෙන වෙලාවක් නෙවෙයි. ඉතින් මේ වර්තමාන මොහොතට අවදිවීමෙන් තමයි ඔබට නිවන් දකින්න ඕන නම්, ඊළඟ ආත්මෙ සුගතියට යන්න ඕන නම්, මේ ජීවිතේ සතුටින් ඉන්න ඕන නම් මේක සිද්ධ වෙන්නෙ ඒ වර්තමාන මොහොතට අවදි වීමෙන් විතරයි. ඔබ ඔබේ මනසේ තියෙන ඒ අරමුණ සාක්ෂාත් කිරීමේ ඒකායන මඟ වර්තමානයට අවදි වීම පමණයි. තෙරුවන් සරණයි!

2) How to find true happiness? / Mindfulness (MUST WATCH) EP 2 / a light to life.

තෙරුවන් සරණයි! සාමාන්‍යයෙන් ඕනෑම මනුස්සයෙකුට තමන්ගේ ජීවිතයේ ලෞකික සහ ලෝකෝත්තර වශයෙන් කියලා අරමුණු තියෙනවා මුදුන්පත් කරගන්න, සාක්ෂාත් කරගන්න. ඉතින් මේ මොන විදියේ අරමුණක් තිබුනත්, ඒ අරමුණ සාක්ෂාත් කරන්න, ඒ අදාළ කෙනා ළඟ ඇති කරගත යුතු ප්‍රධානම ගුණයක් තියෙනවා, ඒක තමයි අප්‍රමාදය කියලා කියන්නෙ. ඉතින් අප්‍රමාදය කියන එක නැතිව ලෞකික වුනත් ලෝකෝත්තර වුනත් කිසිම අරමුණක් කරා යන්න ලැබෙන්නෙ නෑ පමාවට ලක් වුනොත්. ඉතින් ගොඩක් අය මේක අහලා තිබුනාට දන්නෙ නැහැ කොහොමද මේ අප්‍රමාදය කියන ප්‍රායෝගිකව අනුගමනය කරන්නෙ, අපි කොහොමද මේක ජීවිතය තුළින් අත්දකින්නෙ, මොන විදියටද මේක සිද්ධ වෙන්නෙ කියන එක බොහෝවිට දන්නෙ නෑ. ඉතින් අපි මේ කතා කරන්න බලන්නෙ, කොහොමද මේක ජීවිතයට ප්‍රායෝගිකව ගලපගන්නෙ කියලා.

ඉතින් අපි කලින් වීඩියෝවල සඳහන් කලා අප්‍රමාදය කියන්නෙ මොකක්ද කියන එක. ගොඩක් අය අප්‍රමාදය කියලා ඇහුවත් එහි අර්ථය දන්නෙත් නෑ. අප්‍රමාදය කියන වචනය අහලා තියෙනවා, දැන් වුනත් ඔබ ඔබේ හිතින් අහන්නකො අප්‍රමාදය කියන්නෙ මොකක්ද කියලා, අපේ හිතට කතා කරලා අහන්නකො ඔබට උත්තරයක් එනවාද කියලා. ගොඩක් වෙලාවට දන්නෙ නෑ. අප්‍රමාදය කියලා කියන්නෙ වෙන කිසි දෙයක් නෙවෙයි සතිමත් බව, සිහියෙන් ඉන්න එක. අපි සිහියෙන් ඉන්න වෙලාවට විතරයි අපිට අප්‍රමාදී වෙන්න පුලුවන්. අසතිමත් වෙලාවට අපි ප්‍රමාද වෙලා තමයි ඉන්නෙ.

ඉතින් මේ සතිමත් බව කියලා, අප්‍රමාදය කියන්නෙ සතිමත් බව කියලා කිව්වහම කෙනෙකුට හිතෙන්න පුලුවන් මේක මේ පැවිදි අයට කරන්න තියෙන දෙයක්, බණ භාවනා කරන අයට කරන්න තියෙන දෙයක්, ජීවිතේ අන්තිම කාලෙ කරන්න තියෙන දෙයක්, ලෞකික ලෝකෙට මේක හරියන්නෑ කියලා හිතෙන්න පුලුවන්. මොකද මේ සතිමත් බව කියන එක ධර්මයේ තියෙන වචනයක් වගේනෙ පේන්නෙ. නමුත් මේ සතිය කියන එක ලෝකෙට මුලින්ම හඳුන්වලා දුන්නෙ බුදුරජාණන් වහන්සේ. ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නෙ කවුද කියලා දන්නැති වුනහම තමයි අර වගේ සංකල්ප හිතට එන්නෙ. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය විශ්ව ධර්මයක්. ඒක මේ වෙන් වුනු පිරිසකට විතරක් කරන්න පුලුවන් දෙයක් නම් ඒක විශ්ව ධර්මයක් වෙන්න බෑ. වෙන්වෙලා ඉන්න මෙන්න මේ වගේ කට්ටියකට විතරයි මගේ ධර්මය අනුගමනය කරන්න පුලුවන්, මේ වගේ අයට බැහැ කියලා කියනවා නම් ඒ ධර්මය විශ්ව ධර්මයක් වෙන්න බැහැ. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය ඉතාම පටු ධර්මයක් එතකොට. ඇත්තටම එහෙම නැහැ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරපු ධර්මය උන්වහන්සේගේ පෞද්ගලික මතයක් නෙවෙයි. උන්වහන්සේ මේ ලෝකයේ යථා ස්වභාවය තමයි දැක්කේ. ඒක තමයි උන්වහන්සේ හෙළි කලේ. ඒ නිසා මේ සතිමත් බව කියන එක ඇත්තටම කරන්න පුලුවන් දෙයක්. මේක බැරි දෙයක් නෙවෙයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ ලෝකයේ ඕනම කෙනෙකුට කරන්න හිතුනොත් කරන්න බැරිදෙයක් දේශනා කරලා නෑ. ඉතින් මෙතන වෙලා තියෙන්නෙ ඇත්තටම අපි මේ දැනුමට විතරක් සීමා වෙලා මේක ප්‍රායෝගිකව පුහුණු වෙන්නෙ නැති නිසා අපි හිතනවා අපිට මේක කරන්න බෑ කියලා. හරියට පීනන්න ගොඩ ඉඳගෙන දේශන පවත්වනවා වගේ තමයි. ඒගොල්ලො ඇත්තටම දක්ෂයි දේශන පවත්වන්න ගොඩ ඉඳගෙන, වතුරට බැස්සට පස්සේ පීනගන්න දන්නෙ නෑ. ඇත්තටම හරියටම පිහිනීම ගැන දන්නේ පිහිනන කෙනයි. ඒ අයට සමහර විට තියරිය නැතිවෙන්න

පුලුවන්. ඒ වුනාට හරියටම ඒ ක්‍රියාවේ දක්ෂයා වෙන්නෙ ඒ පීනන්න දන්න කෙනා, වතුරට බැහැපු කෙනා. එයා තමයි ඒක හරියටම දන්නෙ.

අන්න ඒ වගේ මේ සතිමත් බව කියන එක පුහුණුවෙන්නෙ නැති තාක් කල් අපිට මේක හරියට වැටහීමක් ගන්න බෑ. ඇත්තටම අපි මේක පුහුණු වෙනවා නම් අපිට මනසේ සැබෑ වෙනසක් ඇතිවෙනවා අපිටම අත්දකින්න පුලුවන්. ආයෙ ඒකට සාක්ෂිකාරයො ඕන නෑ. තමන්ට තමන් තුළින්ම මේක අත්දකින්න පුලුවන්. මොකද බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරපු බුද්ධ වචනයක්, උන්වහන්සේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේම දේශනා කරලා තියෙනවා මේ සතිය කියන එක, සතිමත් බව කියන එක යම්කිසි කෙනෙක් පුහුණු වෙනවා නම් ඒ පුහුණු වෙන කෙනාට මේ වගේ ආනිසංස ලැබෙනවා ප්‍රතිඵල ලැබෙනවා, මෙන්න මේ තරම් කාලෙකින්, මේ තරම් කාලෙකින් කියලා කාල සීමාව සහිතව දේශනා කරලා තියෙනවා. මම ඒ ගැන මේ වෙලාවේ කතා කරන්නෙ නෑ. ඉතින් මං මේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ වචනයක් කියලා කිව්වෙ මේක විශ්වාස කරන්න පුලුවන් නිසයි. මේක උපයන්න පුලුවන් දෙයක්, බුදුරජාණන් වහන්සේගේ වචනයක් නිසා.

ඉතින් ඇත්තටම මේකෙ ප්‍රතිඵල බලන්න පුලුවන් වෙන්නෙ තමන් එහි යෙදෙන ප්‍රමාණය අනුව තමයි. අපි අර මාසෙකට සැරයක් එන පෝය දවසට, පුලුවන් වුනු වෙලාවට, අතරින් පතර කරලා කවදාවත් මේකෙ ප්‍රතිඵලයක් අපිට අත්දකින්න ලැබෙන්නෙ නෑ. සතිමත් බවේ විතරක් නෙවෙයි මේ ලෝකෙ කිසිම ශිල්පයක ඒ විදියට අඛණ්ඩව කරන්නෙ නැති නම්, අතනෑර කරන්නෙ නැති නම් අපිට ප්‍රතිඵලයක් දකින්න හම්බවෙන්නෙ නෑ. ඒක සාමාන්‍ය කෙනෙක් වුනත් තේරෙනවා. ඉතින් මේ සතිමත් බව පුරුදු කරනවා කියන එකෙනුත් කියන්නෙ අඛණ්ඩව අතනෑර පුහුණුවේ යෙදුනොත් ඔන්න අපිටම ප්‍රතිඵල බලාගන්න පුලුවන්. ඉතින් අපි කියන්නෙ අර හුදු දැනුමෙන් දේවල් හොයන්න යනවාට වැඩිය ප්‍රායෝගිකව පුහුණු වෙලා බලන්න එතකොට ඔබටම යමක් තේරෙයි. බුදු දැනුමෙන් නිවනක් හෝ සාමකාමී බවක් හෝ මනසේ සැනසීමක් හොයන්න බැහැ. ඒකෙන් වෙන්නේ අපේ මනස වාදයට, තර්ක විතර්කයට වැටෙන එක විතරයි, ප්‍රායෝගික පුහුණු වෙලා බලන්න.

ඉතින් මේ අපි දැන් කතා කරන්නෙ සතිමත් බව පුහුණුවීමක් ගැනනෙ. සමහර අය හිතනවා මේ සතිය කියන එක අපි ළඟ නැහැ, අපි ඒක අලුතින්ම උපදවාගන්න ඕන කියලා. ඇත්තටම එහෙම නෑ. මේ සතිමත් බව කියන එක දැනටමත් අපි ළඟ තියෙන දෙයක්, අපි දන්නෙ නෑ තියෙනවා කියලා. මෙන්න මේ නොදන්නා කම නිසා තමයි අපිට අමුතුවෙන් පුහුණුවක යෙදෙන්න වෙලා තියෙන්නෙ, කුමක් සඳහාද? නැති සතියක් උපදවාගන්න නෙවෙයි. තියෙන සතිය මෙතුවක් කල් තිබුනු සතිය තිබුනා කියලා හඳුනාගන්න. එතකොට තේරෙනවා කාලයක් ගියාම අනේ මේක අපි ළඟ මුල ඉඳලාම තිබිලා තියෙනවා නේද කියලා.

එතකොට දැන් අපි බලමු අප්‍රමාදය කියන්නෙ සතිමත් බව කියලා දැනගත්තා වගේම සතිමත් බව සිහියෙන් ඉන්නවා කියන්නෙ මොකක්ද කියලත් ගොඩක් අයට වැටහීමක් නෑ. ඔබත් දැන් ඔබේ සිතින් අහන්නකො සිහියෙන් ඉන්නවා කියන්නෙ මොකක්ද කියලා. උත්තරයක් එයිද, ගොඩක් අයට එන්නෙ නැහැ. ඇත්තටම සතිමත් බව කියලා කියන්නෙ මේ මොහොතට තියෙන අවදිමත් බව. අවදියෙන් ඉන්නෙ මේ මොහොතේ. මේ මොහොත ගැන පූර්ණ දැනුවත් බාවයට තමයි අපි සතිමත් වෙනවා කියන්නෙ. ඒ කියන්නෙ මේ මොහොතට අවදි වුනාම තමයි ඇත්තටම තමන් තමන් එක්ක ජීවත් වෙන්න පටන්

ගන්නෙ. තමන් තමන් එක්ක යාලුවෙලා ඉන්නෙ. තමන්ට තමන් කවුද කියලා අඳුනගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ මේ සතිමත් බව පුරුදු කලොත් විතරයි.

සාමාන්‍යයෙන් මානව මනස පුරුදු වෙලා තියෙන්නෙ බාහිරය සමග සම්බන්ධතා පවත්වන්න, බාහිරයත් එක්ක තමයි ගණුදෙනු. ඒක මම මෙහෙම විස්තර කරන්නම්. දැන් අපි සතුට සැනසීම හොයන්න බාහිරින් දේවල්නෙ වෙනස් කරන්න හදන්නෙ. පණ ඇති, පණ නැති. ජීවී අජීවී දේවල් වලින් තමයි අපි සතුට හොයන්නෙ. අපි ඒ දේවල් අපිට ළං කරගන්නෙ එහෙම නිසයි. අපි හිතනවා බාහිර දේවල් වලින් තමයි මට සතුටින් ඉන්න පුලුවන් කියලා. ඇත්තටම ඕක ඔබේ හිතින් අහන්නකො. ඒකෙන් වෙන්නෙ මානසික ආතති අසහන වැඩිවෙනවා, ඇයි ඒ? මම හිතනවා මගේ සතුට සැනසීම රැඳිලා තියෙන්නෙ බාහිර පණ ඇති පණ නැති දේවල් මත කියලා. ඊටපස්සෙ අපි ඒවා ළං කරගන්න දඟලනවා. ළං කරගත්තට පස්සෙ මට ඕන විදියට පාලනය කරන්න දඟලනවා. හොඳට බලන්න ඔබේ හිත දිහා. අපි කරන්නෙම ඒක. අපි ඕනම කෙනෙක් පණ ඇති කෙනෙක් ළං කරගන්නේත්, පණ නැති දෙයක් ළං කරගන්නේත් මේ නිසයි. මොකද අපේ තියෙන මේ වැරදි දෘෂ්ටිය නිසා.

අපේ සතුට සැනසීම රැඳිලා තියෙන්නෙ බාහිරය මත කියල තියෙන මේ වැරදි අදහස නිසා අපි මුළු ජීවිත කාලෙම ලොකු සටනක ඉන්නෙ, නමුත් කවදාවත් අන්තිමට මිය යන මොහොත දක්වාවත් හිතන විදියේ සතුටක් සැනසීමක් ලැබෙන් නෑ. ලැබෙන්නැති හේතුව තමයි මේ බාහිරයත් එක්ක අල්ලන පොරබැදිල්ල නිසා. ඉතින් ඔය සතුට හොයන්නත් බාහිරයත් එක්කනෙ දඟලන්නෙ. දුකක් ආවහමත් මොකක්ද වෙන්නෙ ඔබට? ඔබ දුක් වේදනා වලට මුහුණ දෙනකොටත් අපි බාහිරයට තමයි චෝදනා කරන්නෙ, බාහිරයේ යමක් නිසා තමයි මට මේ දුක ආවෙ කියලා. ඉතින් අපි මුලු ජීවිත කාලෙම බාහිර ලෝකය වෙනස් කරන්න හදනවා මට සතුටින් ඉන්න, මගේ සැනසීම වෙනුවෙන්. බලන්න මොනතරම් ආත්මාර්ථකාමී මනසක්ද කියලා. ඒ ආත්මාර්ථකාමීත්වය නිසා තමයි ඒගොල්ලන්ට ආතතිය අසහනය එන්නෙ. ඒ නිසා තමයි ඒගොල්ලො අනිත් බාහිරය වෙනස් කරන්න හදන්නෙ. ඇත්තටම මේ සතිමත් වීමෙන් අපි කරන්නෙ මේ බාහිරාවර්තී මනස, බාහිරයත් එක්ක දඟලන මනස ඇතුලතට ගන්නවා, අභ්‍යන්තරයට ගන්නවා. අන්තරාවර්තී කරනවා. එතකොට තමයි තමන් තමන් එක්ක ජීවත් වෙන්න පටන් ගන්නෙ. එතකොට තමයි තමන්ට තමන් කවුද කියලා අඳුනගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ.

ඔබම බලන්න අපි මෙතුවක් කල් අනිත් අය කවුද කියලා නම් දන්නවා, තමන් කවුද කියන්න දන්නෙ නෑ. තමන් කවුද කියලා අඳුනගන්න හිතන්නෙවත් නෑ. තමන් කවුද කියලා භාරගන්නෙත් නෑ. මං මෙහෙම කෙනෙක් කියලා භාරගන්නෙත් නෑ ගොඩක් අය. ඉතින් මේ සතිමත් වීමෙන් කරන්නෙ තමන්ව අඳුනගන්න එක, තමන් කවුද කියලා. අපි මෙතුවක් කල් ජීවත් වුනේ බාහිර අය එක්ක මිසක්, තමන් තමන් එක්ක ජීවත් වෙලා නෑ. මිය යන මොහොත දක්වාම මිනිස්සු කරන්නෙ මේක. ඉතින් මේ සතිමත් වීමෙන් හිත ඇතුලට ගත්තට පස්සෙ එයාට තේරුනහම මේ ප්‍රශ්න වලට දුක් දොම්නස් හැමදේටම හේතුව තියෙන්නෙ මේ ඇතුලතයි කියලා ඔන්න එයා ඇතුලත තමයි වෙනස් කරන්න හදන්නෙ. ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා නම් ඒක තියෙන්නෙත් ඇතුලත, උත්තරයක් තියෙනවා නම් ඒක තියෙන්නෙත් ඇතුලත. එතකොට එයා මේ ඇතුලත තමයි වෙනස් කරන්න හදන්නෙ, බාහිරය වෙනස් කරන්න දඟලන් නෑ එතනින් එහාට. වරින් වර හිත එතනට වැටෙයි. මොකද එකපාරටම සියයට සියයක් සතියේ ප්‍රතිඵල අපිට ලැබෙන්නෙ නැහැ. මොකද අපි කාලයක් පුහුණු වුනාම තමයි මනසට මෙතනට එන්නෙ. එතකල් වරින් වර අර පුරුද්දට බාහිරත් එක්ක හැප්පෙන්න අපි යනවා. ඒක සාමාන්‍ය ස්වභාවික දෙයක්. ඒ

වගේ තැනකදි කටයුතු කරන්න ඕන කොහොමද කියලා අපි පස්සෙ කතා කරමු. දැනට අපි කියන්නෙ මේ ඇතුලත දෝෂය අහුවුනාට පස්සෙ එයා උත්සාහ කරන්නෙ තමන් හදාගන්න. තමන් හැදෙන්න. එතකොට එයාගෙ ආකල්පමය වෙනසක් සිද්ධ වෙනවා ඇතුලත. මෙතුවක් කල් අපි කරන්නෙ අනුන් හදන්න ගිය එකනෙ, ලෝකෙ හදන්න ගිය එකනෙ. ඒ වගේම ලෝකයා අපේ වැරැද්දක් පෙන්නුවට අපි කැමැතිත් නැහැ. නමුත් දැන් තමන්ටම තමන්ගේ දැක්කට පස්සෙ ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් සියල්ල හේතු සහිතව ඔන්න එයාට සිද්ධ වෙනවා තමන් තුළින් වෙනසක් වෙන්න.

දැන් මේක මේ වර්තමාන ලෝකයට පොඩ්ඩක් ගලපලා ගන්න. මුලු ලෝකෙම ඇවිලෙමින් තියෙන්නෙ. මේ වෙලාවේ ඔබ වුනත් බාහිර ලෝකයට නෙවෙයිද චෝදනා කලේ. බාහිර ලෝකයට තමයි චෝදනා කරන්නෙ හැම මනුස්සයම වගේ, 99%ක්ම වගේ මේ මුලාවට මේ උගුලට අහුවෙලා ඉන්නෙ. ඇත්තටම ලෝකෙ සාමය ඕන නම් ඔබට ලෝකෙ සාමය, සැනසීම, සතුට රටක සාමය, සැනසීම, සතුට ගමක පවුලක ඕන නම් ඔබ කරන්න ඕන මොකක්ද? ඔබ ඇවිලිලාද ලෝකෙ සාමය හදන්න යන්නෙ. එහෙම වෙන්න බැහැ. ඉස්සෙල්ලා ඔබ සාමකාමී වෙන්න, ඔබතුළ සාමය හදාගන්න. එතකොට ඔබ ලෝක සාමයේ කොටසක් වෙලා ඉවරයි. මම නැවතත් ඒ වාක්‍යය කියනවා, අපි දහ දෙනෙක් හිටියොත් අපි දහදෙනා ලෝකෙ වෙනස් කරන්න යන්න කලින් අපි දහ දෙනා ඇතුලතින් සාමකාමී වෙන්න පටන් ගත්තොත්, අපි දහදෙනා ඇතුලතින් නිවෙන්න පටන් ගත්තොත්, අපි දහදෙනා ඇතුලතින් සතුට කියන කාරණයේ නියම අර්ථය හොයාගත්තොත් ඒ දහදෙනා මේ ලෝක සාමයේ කොටසක් වෙලා ඉවරයි එතකොටම. ඉතින් මේ විදියටම හැමකෙනාම හිතනවා නම් මේ සාමය කියන එක තමන් තුළින් හටගන්න ඕන දෙයක්, තමන් තුළින් උත්පාදනය වෙන්න ඕන දෙයක් කියලා මෙච්චර දඟලන්න ඕනද ලෝක සාමය ගේන්න, ලෝකෙට සතුට ගේන්න, පවුලෙ සමඟිය සතුට ගේන්න? නෑ. මොකද අපිට මේ සාමය කියන එක මෙච්චර මේ දුර වෙලා තියෙන්නෙ අපි හදන්නෙ ලෝකෙ වෙනස් කරන්න. හැමකෙනාම අනෙකාව වෙනස් කරන්න හදනවා මිසක් තමන් තුළින් වෙනස් වෙන්නෙ නෑ.

ඉතින් බලන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ දේශනා කරපු ක්‍රමවේදය ප්‍රායෝගිකව පුහුණු වෙනවා නම් කොයිතරම් වැදගත්ද කියලා. හැබැයි අපි හුදු දැනුමට විතරයි යටවෙලා තියෙන්නෙ. ඉතින් අපේ මේ උත්සාහය මේක ප්‍රායෝගිකව ඇත්තටම මේ තියෙන දෙයක් ජීවිතේට එකතු කරගන්න උදව් කරන එක, සතිමත් වීම හරහා. ඉතින් මේ ඇතුලතට යොමුවුනාට පස්සෙ ඔබට තේරෙනවා මේ ලෝකෙත් එක්ක පොර අල්ලන්න දෙයක් නෑ. තමන් තුළින් තමයි තමන්ගේ සතුට හෝ දුක තීරණය කරන්නෙ, ලෝකෙ කාටවත් බෑ තමන්ට දුකක් හෝ සතුටක් දෙන්න. ඒක තීරණය වෙන්නෙ තමන් තුළින්. හැබැයි වරින් වර, මම අර කලින් මතක් කලා වගේ අපේ හිත පුරුද්දට වැටෙනවා, අපි ලෝකෙ තුළින් තමයි සතුට හොයන්න යන්නෙ. අපි දුක් විඳින කොට ලෝකෙට චෝදනා කරන්න යනවා, වරින් වර මෙතනට වැටෙයි. නමුත් ඒ ගැන පසුතැවෙන්නෙ නැතිව අපි අතනෑර මේ උත්සාහයෙන් මේ සතිමත් බව පුරුදු කරන්න ඕන. ඒකාන්තයෙන්ම ඔබට ප්‍රතිඵල ලැබෙනවාමයි.

මතක තියාගන්න මේ සතිමත් බව විශ්ව ධර්මයක් කියලා මම කිව්වා. යම් කිසි කෙනෙක් සතිමත් බව පුරුදු වෙන්න පටන් ගත්තොත් එයාගේ මේ චිත්ත තරංග, එයාගේ මේ වෙනස මේ විශ්වයට දැනෙනවා. ඔබ හොඳට මතක තියාගන්න මේ විශ්වයට දැනෙනවා මේ හැමදේම. විශ්වය විසින් ඒකාන්තයෙන්ම ඔබව රැගෙන යන්න ඕන නියමිත තැනට රැගෙන යනවා. ඉතින් මේ සතිමත් වීමෙන් ඇතුලත වෙනසක් වෙනවා කියලා කියන්නෙ

ඕක තමයි ආධ්‍යාත්මික මග කියන්නෙ. ඕක තමයි ආධ්‍යාත්මිකත්වය කියලා කියන්නෙ. ගොඩක් අය මේ ආධ්‍යාත්මික කියන වචනෙ ඇහුනම හිතන්නෙ අහසින් යන්න ඕන, ධ්‍යාන තියෙන්න ඕන, සමාධි තියෙන්න ඕන, සෘද්ධි තියෙන්න ඕන. එච්චර පටුයි කියලද හිතන් ඉන්නෙ ආධ්‍යාත්මය කියන එක. ඒකත් ආධ්‍යාත්මයේ එක්තරා පැත්තක්. නමුත් ආධ්‍යාත්මය කියන්නෙ මේ තමන් ඇතුලතින් වෙන ආකල්පමය වෙනස. මේ සතිමත් බව තමයි මූලිකම අඩිතාලම, මූලිකම කාරණය මේ ආධ්‍යාත්මික මගේ මූලිකම අදියර ඒක තමයි. සතිමත් බව නැතිව කිසිම ආධ්‍යාත්මික ගමනක් නෑ, Mindfulness කියන මේ කාරණය නැතිව.

ඉතින් අපි මේ කියාදෙන්නෙ හෝඩියේ ඉඳලා ආධ්‍යාත්මික මග යන්න කැමැති අයට. ඒ නිසා අපි ඇතුලතින් තමයි ආකල්පමය වෙනසක් හදාගන්න ඕනෙ. ඒක තමයි ආධ්‍යාත්මික මග කියලා කියන්නෙ. ඉතින් මේක පුහුණු වුනාම තමන්ට දැනෙන්න ගන්නවා කලින්ට වැඩිය මගේ ජීවිතේ සැනසීමක් තියෙනවා කියලා. කලින්ට වැඩිය මගේ ජීවිතේ සහනයෙන් ගෙවෙනවා කියලා එයාට දැනෙන්න ගන්නවා. දැන් මම මේකට පොඩි උදාහරණයක් කියන්නම්. දැන් වැරදි කරපු අයට හිරදඬුවම් දෙනවානෙ. ඉතින් ඒ හිරකාරයා තමන්ට නියමිත දඬුවම් කාලය ඉවර කරලා නැවත සමාජයට ඇවිල්ලා නැවතත් ඒ කෙනා ඒ වැරදි කරනවා ඔබ අහලා ඇති දන්නවා ඇති, සමාජයේ එහෙම සිද්ධි තියෙනවා. හිතෙන්නෙ නැද්ද හිතිලා නැද්ද ඇයි එහෙම වෙන්නෙ. දඬුවම් දුන්නට හැදුනෙ නැත්තෙ ඇයි කියලා. ඒකට හේතුව තමයි ඒ අදාල පුද්ගලයාට බාහිරින් දඬුවමක් දුන්නට එයාගේ ඇතුලතින් ආකල්පමය වෙනසක් වෙලා නෑ. මේ ඇතුලතින් ආකල්පමය වෙනසක් වුනා නම් ඇත්තටම බාහිර දඬුවම් අවශ්‍යත් නෑ, අවශ්‍යම නෑ.

අන්න ඒ වගේ තමයි මෙතන. අපි මේ රණ්ඩු කරන්නෙ බාහිරය අල්ලගෙනයි. ඒකයි අපිට කිසිම ස්ථිර විසඳුමක් එන් නැත්තෙ. නමුත් මේ ඇතුලතට එයා වෙනස් වෙන්න උත්සාහ කලොත් ඇතුලතින් ඇතුලත ආකල්පමය වෙනසක් වෙච්චි ගමන් එයාට ප්‍රශ්නයක් නැතිව යනවා. තව උපමාවක් කිව්වොත්, දැන් ලෙඩක් වුනාට පස්සෙ අපි ගොඩක් වෙලාවට කරන්නෙ වේදනාවට වේදනා නාශක බීලා ලෙඩේ යටපත් කරන එකනෙ. ඇත්තටම ඒක ලෙඩේට තාවකාලික සහනයක් වුනාට ස්ථිර විසඳුමක් නෙවෙයිනෙ. ස්ථිර විසඳුමක් වෙන්න නම් අපි කරන්න ඕනෙ ඒ ලෙඩේ රෝග ලක්ෂණ හරහා ගිහිල්ලා ලෙඩේ මූලය හොයන්න ඕන. හොයලා ඒ ලෙඩේ මූලයට, රෝග මූලයට තමයි වෙදකම් කරන්නෙ. එහෙම වෙදකම් කලොත් සාර්ථක ප්‍රතිඵල තියෙනවා. එතකොටයි ලෙඩක් සනීප වෙන්නෙ. එහෙම නැතිව රෝග ලක්ෂණ වලට වෙදකම් කලාට බාහිරයට පේන දේට වෙදකම් කලාට කවදාවත් ලෙඩක් සනීප වෙන්නෙ නෑ. අන්න ඒ වගේ අපි මේ බාහිරයත් එක්ක අල්ලගෙන බාහිරය වෙනස් කරන්න ගියාට කවදාවත් අභ්‍යන්තර සාමයක් හෝ බාහිර සාමයක් උත්පාදනය වෙන්නෙ නෑ. ඇතුලතින් තමයි අපි සාමය උත්පාදනය කරගන්න ඕනෙ, ඇතුලතයි අපේ වෙනසක් වෙන්න ඕන.

ඉතින් මෙතනදි මේ සතිමත් බව කියන එකත් ඔය සාමාන්‍ය ලෙඩකට කරන ක්‍රමවේදයටම ගන්න පුලුවන්. සතිමත් බව කියන්නෙ මේ ලෝකෙ තියෙන හොඳම හෙදකම. හෙදකම කියන්නෙ වෙදකම නෙවෙයි. වෙදකම කියන්නෙ ලෙඩක් හටගත්තාට පස්සෙ කරන දෙයක්. හෙදකම කියන්නෙ ලෙඩක් එන්න කලින් පරිස්සම් වෙන එකක්. ඉතින් මේ සතිමත් බව කියන එක පුහුණු වීමෙන් වෙන්නෙ මොකක්ද? දැනට තියෙනවා නම් මොනවාහරි ලෙඩ කායික මානසික දුක් දොම්නස් ඒවටත් අපිට උත්තර තියෙනවා. ඒ වගේම සතිමත් බව පුහුණු වීමෙන් දැනට හටනොගත්තු දුක් දොම්නස් වලටත් අපිට උත්තරයක් දැනටමත් තියෙනවා. පෙර සූදානමක්. සමහර විට බොහෝ ලෙඩ රෝග, දුක්

දොම්නස් හටගන්නෙත් නෑ, හටගත්තත් අපිට සාර්ථකව මුහුණ දෙන්න පුලුවන්. ඒ නිසා සතිමත් බව කියන්නෙ හරියට හෙදකම වගේ දෙයක්. වෛද්‍ය ලෝකයේ වෛදකමට වැඩිය හෙදකම තමයි ඇත්තටම මුල්තැන දීලා තියෙන්නෙ. කවුරු හරි කෙනෙක් ලෙඩ හැදුනට පස්සෙ බෙහෙත් කරනවාට වැඩිය හොඳයි ලෙඩක් හැදෙන්නේ නැතිව පරිස්සම් වෙන එක. මේ සතිමත් බවෙන් කරන්නෙ අන්න එහෙම දෙයක්.

ඉතින් දැන් අපි මේ සතිමත් බව කියන එක පුහුණු කරගෙන යද්දි සමහර කෙනෙකුට හිතෙන්න පුලුවන් අපි මේකට අමුතුවෙන්ම ජේවෙන්න ඕන කියලා. ඒ කියන්නෙ සිල් සමාදන් වෙන්න ඕන, බෞද්ධයෙක් වෙන්න ඕන, මහණ වෙන්න ඕන, පෝය එනකල් ඉන්න ඕන... මෙහෙම හිතෙන්න පුලුවන්. නමුත් ඇත්තටම මේ සතිමත් බව පුහුණු කරන්න තියෙන්න ඕන එකම එක ලක්ෂණයයි. ඒ තමයි මනුස්සකම කියන ගුණය. ඉතින් මනුස්සකම කියලා කිව්වහම දැන් ඒකත් මොකක්ද කියලා ඔබට හිතෙනවා ඇති. බුදුරජාණන් වහන්සේ කතා කරන්නෙ මානව මනස ගැන. මානව මනසටයි කතා කරන්නෙ, මනසට ආගමක් කියලා දෙයක් නෑ. ඔබ කොහේහරි අහලා තියෙනවාද ඉස්ලාමීය මනස, බෞද්ධ මනස, හින්දු මනස එහෙම කියලා දෙයක්. එහෙම දේවල් මේ ලෝකෙ නෑ. මනසට ආගමක් නැහැ.

ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ ආමන්ත්‍රණය කරන්නෙ මානව මනසට. ඉතින් මනුස්සකම කියන එක තමයි අපිට තියෙන්න ඕන එකම ගුණය මේ වැඩේ කරන්න. මනුස්සකම කියන්නෙ වෙන කිසිවක් නෙවෙයි. අපි මනුස්සයෙක් කියලා දන්න එක. ඒ කියන්නෙ මේ ලෝකෙ ඕනම මනුස්සයෙකුට මේක කරන්න පුලුවන් කියන එක, කිසිම භේදයක් නැතිව. ඉතින් ඒ වගේම තව ප්‍රශ්නයක් එනවා සමහර අයට මේක කොයි වෙලාවේද පුහුණු කරන්න ඕන කියලා. ඇත්තටම සතිමත් බව කියන්නෙ වර්තමාන මොහොතට අවදිවීම කියලනෙ අපි කිව්වෙ. සතිමත් බව කියන්නෙ වර්තමානයට අවදි වෙන එක නම්, අපිට යම් මොහොතකට අවදි වෙන්න පුලුවන් අපිට ඇහැරිලා ඉන්න වෙලාවට විතරයි. නින්ද ගිහිල්ලා ඉන්න වෙලාවක ඒක කරන්න බැහැනෙ. ඉතින් ඔබ නින්ද ගිහින් නැති ඇහැරිලා ඉන්න ඕනම වෙලාවක වර්තමානයට අවදි වෙන්න පුලුවන්. මොකද, වර්තමානය කියන්නෙ හැම මොහොතෙම පවතින දෙයක්.

මේ ජීවිතය කියන්නෙම වර්තමාන කාලයක් විතරයි. අපි හිතන් ඉන්නවා අතීතයක් අනාගතයක් කියලා එකක් තියෙනවා කියලා, ඇත්තටම නෑ. අපි මුලු ජීවිත කාලෙම භුක්ති විඳින්නෙ වර්තමාන කාලයක් විතරයි. හැම මොහොතකම තියෙන්නෙ වර්තමානයක්. ඉතින් ඔය ඕනම මොහොතකට අවදි වුනොත්, ඕනම මොහොතකට ඔබට පූර්ණ වශයෙන් අවධානය දෙන්න පුලුවන් වුනොත්, පූර්ණ වශයෙන් දැනුවත් වෙන්න පුලුවන් වුනොත් ඒක තමයි සතිය. ඒ කියන්නෙ සිහියෙන් ඉන්න පුලුවන් ඔබට ඒ ඕනම වෙලාවක. ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් මේක ලේසි වැඩකුත් නෙවෙයි අමාරු වැඩකුත් නෙවෙයි කියලා කියන්න පුලුවන්, මොකද? සාමාන්‍යයෙන් මනසක්, ඔබ චුට්ටක් කල්පනා කරන්නකො සිහිය නැති වෙලාවක අපේ මනස මොන විදියටද තියෙන්නෙ කියලා. අපි ඒකට සාමාන්‍යයෙන් කියන්නෙ වඳුරු මනසක් තියෙන්නෙ කියලා. Monkey mind එකක්. වඳුරගේ ස්වභාවය බලන්නකො, එයා පුදුම තරම් කලබලයි, එක තැනක රැඳිලා ඉන්නෙ ඉතාම සුලු වේලාවක්. එයාට රැඳිලා ඉන්න බෑ එක තැනක. අපේ මනසත් එහෙමයි. එක අරමුණක රැඳිලා ඉන්න පුරුද්දක් නෑ. ඒකට හේතුව එක අරමුණකට ගියාට පස්සෙ ඉතාම ඉක්මණින් ඒ අරමුණ එයාට නීරස වෙනවා, ඊටපස්සෙ එයාට අලුත් එකක් ඕන. ඉතින් මේකෙත් තියෙනවා ගැඹුරු කතාවක් කතා කරන්න. මම මේ වෙලාවේ මේක කතා කරන් නැහැ.

ඉතින් අපේ මනස මෙහෙම කලබල නිසා අපි සතිමත් බවෙන් කරන්න හදන්නෙ මනස ටිකක් සන්සුන් කරන්න, මනස ටිකක් තැන්පත් කරන්න. මේ කලබලය පොඩ්ඩක් අයින් කරගන්න. මොකද අපේ ජීවිතයට සාමකාමී බව, සැනසුම කියන එක ගෙනල්ලා දෙන්න පුලුවන් අන්න ඒ සාමකාමීකම හරහා තමයි. ඒ සන්සුන්කම හරහායි අපිට ජීවිතාවබෝධය කියන එකක්, සතුටක්, සැනසීමක්, මොනවාහරි තියෙන අරමුණු තියෙනවා නම් මේ අරමුණු සාක්ෂාත් කරන්න පුලුවන් අන්න ඒ තැන්පත් මනසක් එක්ක වැඩ කරද්දි තමයි. ඒක තමයි මේ සතිමත් බවින් අපි ගෙනල්ලා දෙන්න හදන්නෙ. ඉතින් මේ විදියට මේ සතිමත් බව අපි පුරුදු පුහුණු කලොත් ඇත්තටම අර කලින් මතක් කලා වගේ තමන්ට තමන්ව මුණගැහෙන්න පටන් ගන්නවා. ඔබට ඔබ එක්ක යාලුවෙලා ජීවත් වෙන්න පුලුවන් වෙනවා. ඔබ ඔබේ ජීවිතයට ළංවෙන්න ගන්නවා. ඔබ ඔබ කවුද කියලා අඳුනගන්න පටන් ගන්නවා. ඔබ ඔබට ආදරය කරන්න පටන් ගන්නවා. ඔබේ සැබෑ ස්වරූපය තේරෙන්න පටන් ගන්නවා. ඉතින් මේක තමයි ආධ්‍යාත්මයට මග. සතුට සැනසීම සාමය සාමකාමීබව මේ සියලු ප්‍රතිඵල වලට මග තමයි මේක. ඔබට ඔබ මුණගැසීම. ඔබට ඔබ මුණ නොගැසෙන තාක් කල් ඔබ හිතන් ඉන්න කිසිම අරමුණක් සාක්ෂාත් වෙන්නෙ නෑ. මේක තමයි මානව මනසේ පරිණාමය කරා යන ගමන.

ඉතින් අපි ඉදිරි වීඩියෝස් වලදි අපි මේ සතිය ප්‍රායෝගිකව පුහුණු වෙන හැටි, එදිනෙදා ජීවිතයට, සක්මනකදි පර්යංකයකදි කාටහරි එහෙම සක්මන් පර්යංක කරන්න පුලුවන් නම් එහෙම තැනකදි, එහෙම නැත්නම් එදිනෙදා අපි මේ කරන සාමාන්‍ය වැඩකදි කොහොමද මේ සතිමත්කම ගලපගන්න කියලා අපි විස්තර සහිතව කතා කරමු. ඉතින් දැනට අපි කලේ මේ සතිමත් බව කියන එක ගැන පූර්ව විස්තරයක්. ඉතින් ඔබට විශ්වාසයක් ගොඩ නැගෙන්න ඕන ඔබේ සතුට සැනසීම හොයා යන ගමනට ඔබ විසින් අත්‍යයන්ත වශයෙන්ම පුරුදු කළ යුතු එකම ගුණය මේ සතිමත් බව ගැන කියන එක ඔබට විශ්වාසයක් තියෙන්න ඕන. ඒ හරහා තමයි අපිට ඉදිරියට පුහුණුව කරගෙන යන්න පුලුවන්. ඉතින් අපි නැවතත් පුහුණු වීම සම්බන්ධයෙන් ඉදිරි වීඩියෝ එකකදි මුණගැසෙමු. තෙරුවන් සරණයි!

3) How to practice mindfulness meditation || EP 3 || mindfulness for beginners || a light to life

තෙරුවන් සරණයි! අපි මේ සතිමත් වීම සම්බන්ධයෙන් වීඩියෝ පෙළක් අපි කරගෙන යනවානෙ දැන් දිගටම. ඉතින් මේ පහුගිය වීඩියෝ දෙකෙන් යම්කිසි විදියකට අපිට වැටහෙන මට්ටමෙන් අපි මෙතුවක් කල් ඉගෙන ගත්තු විදියට අපි ඔබට සතිය කියන කාරණය යම් විදියකට විස්තර කලා. ඉතින් අද මම මේ කතා කරන්න හදන්නෙ කොහොමද මේක අපි මං තුළින් අත්දකින්නෙ, සතිමත් බව කියන එක. ඉතින් ඒකට අපිට දැනගන්න ඕන ප්‍රධාන කරුණු තුනක් තියෙනවා. අපේ මනස මේ වර්තමානයෙන් ගලවලා අයින් කරන, වර්තමානයෙන් හිත අයින් කරලා වෙන ලෝකවලට අරන් යන, සතිමත් බව පිහිටුවාගන්න ඉඩ දෙන්නෙ නැති, වර්තමානයට අවදි වෙන්න ඉඩදෙන්නෙ නැති කාරණා ටිකක් තමයි කතා කරන්නෙ. පළවෙනි එක මතක තියාගන්න, අපේ හිත සාමාන්‍යයෙන් පුරුදු වෙලා තියෙන්නෙ අතීතයටයි අනාගතයටයි යන්න. ඔබ බලන්නකො ඔබේ හිතත් එක්ක, අපේ මනස හැම වෙලේම තියෙන්නෙ එක්කො අතීතයේ වෙච්චි දෙයක් ගැන කල්පනා කර කර ඉන්නවා, එහෙම නැත්නම් අනාගතයේ කරන්න තියෙන දෙයක් ගැන කල්පනා කර කර ඉන්නවා.

චුට්ටක් බලන්න මෙතනදි අපි අතීතයට ගියොත්, අතීතය ගැන කල්පනා වලට ගියොත් අපිට පැහැදිලිවම ඉතුරුවෙන්නෙ පසුතැවීමක් විතරයි. පසුතැවීමක් විතරයි ඉතුරු වෙන්නෙ ඔබ ඔබේ හිතත් එක්ක කතා කරන්න, සතිමත් නැතිව අතීතය මතක් කරන්න ගියාම තමයි මේ පසුතැවීම ඉතුරු වෙන්නෙ. එතකොට එතන වේදනාවක්, ආතතිය, අසහනයක් තියෙන්නෙ. ඊළඟට අනාගතයට, සතිමත් නැතිව අනාගතය ගැන කල්පනා කරන්න ගියොත් එයාට ඉතිරිවෙන්නෙ ගොඩක් වෙලාවට කලබලයක්, එහෙම නැත්නම් භයක් අනාගතය ගැන. ඒ නිසා තමයි එයා ආතතිය, අසහන ගන්නෙ. එයාට විඳවන්න වෙන්නෙ සිහිය නැති නිසා. ඉතින් හැමවෙලේම අපේ මනස මේ අන්ත දෙකේ තියෙන්නෙ ඒකෙ තේරුම තමයි අපි වර්තමානයට අවදි වෙලා නෑ. වර්තමානයේ නෙවෙයි ජීවත් වෙන්නෙ. ඉතින් ඔබට තේරෙනවා නම් යම්කිසි වෙලාවක ඔබේ හිත තියෙන්නෙ අතීතයේ දෙයක් ගැන කල්පනා කර කර එහෙම නැත්නම් අනාගතයේ දෙයක් ගැන හිත හිතා කියලා එතනින් තේරුම් ගන්න ඔබ වර්තමානයට ඇවිල්ලා නැහැ කියලා. හැබැයි යම්කිසි වෙලාවක ඔබට තේරුනොත් මං ඉන්නෙ අතීතයේ දෙයක් ගැන කල්පනා කර කර නෙවෙයි, අනාගතයේ නෙවෙයි කියලා හිතෙනවා නම් දැනෙනවා නම් ඒ කියන්නෙ ඔබ ඉන්නෙ වර්තමානයේ. ඒ වගේම මම දැන් ඉන්නෙ මේ අතීතයේ නේද, මම දැන් මේ ඉන්නෙ අනාගතය ගැන හිත හිතා නේද කියලා හිතනකොටම ඔබේ හිත සතිමත් වෙනවා, වර්තමානයට එන්නෙ. මොකද මේ අතීතයයි අනාගතයයි කියන එක කල්පනා කරන්නෙ වර්තමානයේ ඉඳගෙන.

ගොඩක් අය හිතනවා මේ වර්තමානයට සතිමත් වෙනවා කියන්නෙ අතීතෙ ගැන හිතන්නම හොඳ නෑ, අතීතය ගැන කතා කරන්නම බෑ. අනාගතය ගැන හිතන්නම හොඳ නෑ, අනාගතය ගැන කල්පනා කරන්නම හොඳ නෑ කියලා. නෑ ඒක දෘෂ්ටිගත වීමක්. සතිමත් වීම කියන කාරණය හරියට තේරිලා නැති නිසා ඒ. මතක තියාගන්න අපි අතීතය, අනාගතය කියන එක ගැන හිතන්නෙත් වර්තමානයේ ඉඳගෙන. අපිට ඒ අතීතය කියන එකට යන්න බෑ, අවංකවම කිව්වොත් අතීතය අනාගතය කියලා ඇත්තෙත් නෑ. ඒක අපේ මනසේ හටගත්තු සංකල්පයක් විතරමයි. අපිට හැමවෙලේම අත්දකින්න පුලුවන් වර්තමාන මොහොතක් විතරයි. සජීවී එකම මොහොත මේ වර්තමානය විතරයි. එච්චරයි තියෙන්නෙත්. අතීතයක් අනාගතයක් කියලා එකක් නෑ.

මං ඒකට පොඩි දෙයක් ඔබට කියන්නම්. ඔබට පුලුවන්ද බලන්න කවදාහරි ඔබට ජීවත් වෙන්න පුලුවන්ද ඊයේ කියන දවසට ගිහිල්ලා ආයෙත් ජීවත් වෙන්න පුලුවන්ද. ඔබට ඊයේ කියන දවස අත්දකින්න පුලුවන්ද, එහෙම නැත්නම් හෙට කියන දවසක් ඔබට අත්දකින්න පුලුවන්ද. හෙට කියන එකට ගිහිල්ලා ජීවත් වෙන්න පුලුවන්ද. බෑ අපිට හැමදාම හම්බවෙන්නෙ අද කියලා එකක් විතරයි. අපිට කවදාවත් හම්බවෙන්නෙ නැනෙ ඊයෙ කියලා එකක්, හෙට කියලා එකක් හම්බවෙන්නෙ නෑ, අපිට හමුවෙන්නෙ අදක් විතරයි. අද කියන එකෙනුත් තව චූටි චූටි කරලා ගත්තහම මේ මොහොතක් විතරයි හම්බවෙන්නෙ. ඒ කියන්නෙ වර්තමානයක් විතරයි අපිට හම්බවෙන්නෙ. අතීතය අනාගතය කියන්නෙ මානව මනසෙ තියෙන සංකල්ප දෝෂයක්. හැබැයි මේ වර්තමානය කියන එක විස්තර කරන්න ලේසි නැහැ, තේරෙන්නෙ නැහැ මේ අතීත අනාගත කියන එක ගත්තෙ නැත්නම්. ඒ නිසා තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ අතීතය අනාගතය කියන එක ගත්තෙ. ඉතින් ඒ නිසා මේ වර්තමානයට අවදි වෙනවා කියන එකෙන් හිතන්න එපා ඒකෙන් කියන්නෙ අතීතය කතා කරන්නම හොඳ නෑ, හිතන්නම හොඳ නෑ, අනාගතය ගැන කතා කරන්නම හොඳ නෑ හිතන්නම හොඳ නෑ කියන එකක් නෙවෙයි. ඔබ ඒ දෙක ගැන හිතන්නෙත් වර්තමානයේ ඉඳගෙන, ඒක දැනගන්න එක - අන්න සතිමත් වීම. ඔන්න මම ඉන්නෙ

අතීතෙක, අනාගතයක කියලා ඔබට යම් වෙලාවක දැනුනද එතකොටම ඔබ සතිමත් වෙලා ඔබ වර්තමානයට ඇවිල්ලා. මේ හිත අතීතයට අනාගතයට යනවා, වර්තමානයට හිත ගන්න ඕන, ඒක තමයි සතිමත් බව කියලා කියන්නෙ, ඔබට සිහියක් නැතිව අපි අතීතයට යනවානෙ. එතකොට තමයි ඔබට පසුතැවීම ඉතුරුවෙන්නෙ. සිහියක් නැතිව ඔබ අනාගතයට යනවානෙ, එතකොට තමයි ඔබට කලබලයක් හෝ බයක් ඇතිවෙන්නෙ, වේදනාවක් එන්නෙ. එතකොට සිහියෙන් නෑ. ඒ නිසා අපේ මනස මේ හැමවෙලේම මේ අසතියෙන් නොදැන තමයි අපි අතීත, අනාගත කල්පනා වලට යන්නෙ. එතකොට ඔබ වර්තමානයෙන් අයින් වෙලා. මේ දැන් කියන තැනට ඇවිල්ලා නෑ. ඔන්න ඕක තමයි පළවෙනි කාරණය.

දෙවෙනි එක තමයි සමහර වෙලාවට අපි අතීතය අනාගතය ගැන ඔය විදියට හිතන්න ගියේ නැත්නම්, කල්පනාවකට ගියේ නැත්නම් ගොඩක් වෙලාවට අපේ මනස ඒත් වර්තමානයට එන්නෙ නෑ, අපි එකඑක්කෙනා ගැන තමයි හිත හිතා ඉන්නෙ. ඔබේ හිත තියෙන්නෙ වෙන කෙනෙක් ළඟ. ඔබ ළඟ නෙවෙයි. අපි සතිමත් නම් අපේ හිත මං ළඟට එන්න ඕන. වෙන කෙනෙක් ළඟට යනවා කියන්නෙ මං සතිමත් නෑ කියන එක. එතකොට මේක තමයි දෙවෙනි කාරණය. තුන්වෙනි එක තමයි අතීතයෙන් අනාගතයෙන් අයින් වුනත්, වෙන කෙනෙක් ළඟින් අයින් වුනත් සමහර වෙලාවට අපේ හිත තැන් තැන්වලට යනවා.

දැන් ඔබට මෙතන ඉඳගෙන ඔබේ ගෙදර මතක් කරන්න පුලුවන්, ස්කෝලෙ මතක් කරන්න පුලුවන්, ටවුන් එකක් මතක් කරන්න පුලුවන්, එහෙම නේද? ඒ කියන්නෙ ඔබ ඉන්නෙ මෙතන නෙවෙයි. මෙතන කියන්නෙ ඔබ දැන් ඉඳගෙන නම් ඉන්නෙ ඔබ ඉඳගෙන ඉන්න තැනට හිත එන්න ඕන. එතෙන්ට හිත එන්නෙ නෑ අපි සතිමත් නැතිවුනාම. ඉතින් මෙන්න මේ කාරණා තුනෙන් තමයි අපි මේ හිත වර්තමානයට අවදි වෙලාද කියලා මැනගන්න තියෙන එක්තරා මාන තුනක් වගේ මේ තුන. ඒ කියන්නෙ ඔබේ හිත අරයා මෙයා ළඟට ගිහිල්ලා නැත්නම්, අරයා මෙයා ළඟට ගිහිල්ලා නැතිව මම ළඟට ඇවිල්ලා නම්, අතීතයට අනාගතයට යන්නෙ නැතිව දැන් කියන තැනට ඇවිල්ලා නම් තැන් තැන්වලට යන්නෙ නැතිව මෙතනට ඇවිල්ලා නම් - ඒ කියන්නෙ ඔබ දැන් සතිමත්. මම දැන් මෙතන. මම දැන් මෙතන - අන්න එතනට තමයි හිත එන්න ඕන.

දැන් උදාහරණයක් ඔබ දැන් ඉඳගෙන මේක අහනවා නම්, මම දැන් මේක අහනවා, දේශනාවක් අහනවා. එතකොට ඒක දන්නවා නම්, ඒක ඔබට දැනෙනවා නම් ඒ කියන්නෙ ඔබ සතිමත්. ඔබට දැන් ඔබ මේ දේශනාව අහන එක ඔබට ඇහෙයිද ඔබේ හිත අතීත කල්පනාවකට හෝ අනාගත කල්පනාවකට ගිහිල්ලා තිබුනා නම්. ඔබට ඇහෙන්නෙ නෑ. මොකද මේක ඇහෙන්නෙ ඔබට දැන්. අතීතෙ ඇහිච්ච එකක් නෙවෙයිනෙ මේ, අනාගතේ ඇහෙන එකකුත් නෙවෙයි මේ දැන් ඇහෙන දෙයක්. එතකොට ඔබට ඒක හරියටම ඇහෙන්නෙ, ඒ දේවල් තේරෙන්නෙ ඔබේ හිත අතීතයෙන් අනාගතයෙන් අයින් වුන හින්දා. නැත්නම් ඔබට මේක ඇහෙන්නෙ නෑ. ඒ වගේම ඔබේ හිත වෙන කෙනෙක් ළඟට ගිහිල්ලා වෙන කෙනෙක් ගැන හිත හිතා හිටියා නම් ඔබ දැන් මේ දෙයක් අහනවා කියන තැනට, ඔබ ළඟට හිත ආවෙ නැත්නම් ඒත් ඔබට මේක ඇහෙන්නෙ නෑ. ඒ වගේම ඔබේ හිත වෙන තැන් තැන්වලට ගිහිල්ලා තිබුනා නම් මෙතනට හිත ආවෙ නැත්නම් ඒත් ඔබට මේක ඇහෙන්නෙ නෑ. ඒ කියන්නෙ මේක ඔබට හරියටම ඇහෙනවා කියන්නෙ මම දැන් මෙතන කියන තැනට ඔබේ හිත ඇවිල්ලා. වර්තමානයට ඔබ අවදි වෙලා. බලන්න එතකොට ඔබේ මුලු ලෝකෙම ඔය දේ විතරයි, ඔච්චරයි. එතනින් එහාට වෙන දෙයක් නෑ.

ඉතින් මෙන්න මේක තමයි සරල වශයෙන් සතිමත් වෙනවා කියලා කියන්නෙ. ඉතින් මේක අපි අවදියෙන් ඉන්න හැම මොහොතකම අපිට ගලපගන්න පුලුවන්. එතකොට තමයි ඔබ ළඟට ඔබේ හිත එන්නෙ. අපි මෙතුවක් කල් විදෙව්වෙ මතක තියාගන්න අපිට ආතතිය අසහන ප්‍රශ්න දුක් කරදර දොම්නස් මේ සියල්ලම උරුම වෙන්නෙ දැන් කියන තැනින් හිත අතමිදිලා ඉගිල්ලිලා අතීතයට අනාගතයට යන නිසා. ඔබ ළඟින් හිත ඉගිල්ලිලා වෙන කෙනෙක් ළඟට යන නිසා. මෙතන කියන තැනින් හිත ඉගිල්ලිලා වෙන තැන් තැන් වලට යන නිසා තමයි අපි මේ තරම් දුක් විඳින්නෙ, ඒ නිසා තමයි අපි සසරට පැටලෙන්නෙ. ඒ නිසා තමයි අපිට හැම වේදනාවක්ම එන්නෙ. ඉතින් යම්කිසි වෙලාවක ඔබේ හිත මම දැන් මෙතන කියන තැනට අවදි වෙනවා නම් බලන්න ඒ වෙලාවට ඔබට තියෙනවාද කියලා, දැනෙනවාද කියලා ආතති, අසහන, දුක් දොම්නස් වේදනා. එන්නෙ නෑ. සංසාරයට පැටලෙන්නෙ නෑ. ඔබ හොයන සාමකාමී බව තියෙන්නෙ, උරුම වෙන්නෙ අන්න එතනින් විතරයි.

උදාහරණයක්, තව දෙයක් කියන්නම් මම මේක තේරෙන්න. අපි හිතමු ඔබ දත් මදිනවා. ඔබ දත් මදිනකොට කවදහරි සතිමත් වෙලා තියෙනවාද බලන්න ඔබ සාමාන්‍යයෙන් දත් මදින්නෙ එක්කො දත් මදින්න කලින් කරලා ආපු දෙයක් ගැන හිත හිතා, එහෙම නැත්නම් දත් මැදලා කරන්න තියෙන දෙයක් ගැන කල්පනා කර කර. ඔබ දත් මදින්නෙ දැන්, එතෙන්ට හිත ඇවිල්ලා නෑ. ඉතින් හිත කලබලයි, හරියට දත් ටික මැදෙන්නෙත් නෑ. සමහරවිට බ්‍රෂ් එක ගත්තු තැන නෙවෙයි තියන්නෙ. ටූත්පේස්ට් එක ගත්තු තැන නෙවෙයි තියන්නෙ, හරියට කට හේදිලා නෑ. මේ දේවල් වෙන්නෙ ඔබ සතිමත් නැති නිසා. සමහරවිට ඔබ දත් මදින්නෙ වෙන කෙනෙක් ගැන කල්පනා කර කර. හැබැයි දත් මදින්නෙ ඔබ, ඔබ ළඟට හිත ඇවිත් නෑ. සමහර විට වෙන තැනක් ගැන හිත හිතා, ඔබ දත් මදින තැන නෙවෙයි ඔබේ හිත තියෙන්නෙ. ඔබ කවදාහරි දත්බෙහෙත් වල මින්ට් රසය විඳලා තියෙනවාද. කවදාවත් හිතිලා තියෙනවාද වැඩිහිටියන්ට පුංචි ළමයි ඇයි දත් බෙහෙත් කන්න කැමති කියලා. අපි ඒක දන්නවානෙ, පොඩි ළමයින්ට දත් මදින්න දුන්නහම දත්බෙහෙත් ටික කාලා ගිලිනවා. ඇයි ඒ, පුංචි ළමයි ජීවත් වෙන්නෙ මේ මොහොතේ. ඒ ගොල්ලන්ට අර දත් බෙහෙත් එකේ රස දැනෙනවා, මින්ට් රසය ඒ ගොල්ලො විඳිනවා. ඉතින් ඒ ගොල්ලන්ට රස දැනුනහම ආස හිතෙනවා ඒක කාලා ගිලින්න. ඒගොල්ලන්ට මේ දත් බෙහෙත් මේක නරක දෙයක් එහෙම හිතෙන් නෑ. ලොකු වුනාම? ලොකුවුනාම දත් බෙහෙත් ටික කාලා ගිලින්න කියනවා නෙවෙයි, අපි ලොකු වුනාම දන්නවානෙ දත් බෙහෙත් ටික කන්නෑ ඒක අයින් කරන්න ඕන කියලා. ඒ වුනාට ඒකෙ මින්ට් රසය ඔබ දන්නෑ. ඔබට ඔබව feel වෙන් නෑ. ඔබ ඔබත් එක්ක නෙවෙයි ඒ වෙලාවෙ ඉන්නෙ.

ඔබ කොයි වෙලාවක හරි දත් මදින්න කලින් උදේ නැගිටලා දත් මදින්න කලින් වතුර ටිකක් කටට අරන් හෝදනවා ඇති. එතකොට ඔබට දැනෙන දේ සහ දත් මැද්දට පස්සෙ කටට වතුර ගත්තහම දැනෙන දේ අතර වෙනස ගැන කවදහරි විඳලා තියෙනවා. උදේ පාන්දර වතුර ටිකක් මූණට ගෑවෙනකොට දැනෙන feeling එක ඔබ භුක්ති විඳලා තියෙනවද? ඔබේ අල්ලට වතුර ටිකක් වැටෙනකොටයි, පිටිඅල්ලට වතුර ටිකක් වැටෙනකොටයි දැනෙන දේ ඔබ භුක්තිවිඳලා තියෙනවාද. මූණට උදේ පාන්දර සිසිල් වතුර ටිකක් ගෑවෙනකොට ඒ කූල්වෙලා ඇතුලට යනවා, නිදිබර ගති කැඩෙනවා, ඔබ අවදිවෙනවා මේවා ඔබ විඳලා තියෙනවාද. ඉතින් ඔබ ජීවත් වෙන්න ඕන ඔබත් එක්කනෙ. ඒ වුනාට ඔබ දන්නෑ ඔබ ගැන. ඔබට දැනෙන දේ ඔබ දන්නෙ නෑ, අරෙහෙන් මෙහෙන් හෝදගත්තා ගියා, ඉතින් මනස තියෙන්නෙ කලබලේක වේදනාවක, පීඩාවක, ආතතියක, අසහනයක. දවස ගෙවිලා ඉවර වෙනකොට විශාල බරක් ඔලුවේ. සතිය නැති නිසා. ඔබ බලන්න උත්සාහ

කරලා, එතන එතන කරන දේත් එක්ක යාලුවෙලා වැඩ කලාට පස්සෙ දවසකට ඔබ හිතනවාට වැඩිය විශාල වැඩ ගොඩක් කරන්න පුලුවන්. ඒ වුනාට වෙහෙස වෙන්නෙ නෑ. ඇයි ඒ? ඔබ එතන එතන ඉන්නෙ. එතන එතන සිද්ධ වෙන දේත් එක්ක යාලුවෙලා ඉන්නෙ.

ඉතින් මේක තමයි සතිමත් වීමේ සරලම ක්‍රමය. මම දැන් මෙතන කියන එකට හිත ගන්න ඕන. එතකොට ඔබට ඒ මම දැන් මෙතන කියන තැනට හිත ගත්තහම ඔබ ඒ වර්තමානයේ යමක් කරමින් ඉන්නවා නම් ඔබට ඒ ගැන යම් යම් දැනීම් ටිකක් දැනෙන්න ඕන. දැන් මං අර කලින් කිව්වේ, දත් මදිද්දි. එතකොට ඒ දත් මදින එක ගැන ඔබට යම් යම් feelings දැනෙන්න ඕන. ඔබට මින්ට් රසය දැනෙන්න ඕන. බ්‍රෂ් එක විදුරුමස් වල වැදෙනකොට, වතුර ටික කටට ගන්නකොට, මූණ හෝදනකොට, මූණ පිහදානකොට ඒ වෙනස්කම් ටික ඔබට දැනෙන්න ඕන සතිමත් නම්. ඒවා දැනෙන් නෑ කියන්නෙ ඔබ ළඟ හිත නෑ. මේ මොහොතේ හිත නෑ, මෙතන හිත නෑ. ඕක තමයි සතිමත් වීමේ සරලම න්‍යායය.

ඉතින් අපිට ඉහළ ඉහළ මාන වලට සතිමත් බව හරහා හිත අරන් යන්න ඕන නම් ඉස්සරවෙලාම මේ සතිය කියන එක පුංචි තැනින් පටන් ගන්න, හෝඩියේ ඉඳන් පටන් ගන්න. අපිට එකපාරටම ඇඩ්වාන්ස් ලෙවල් පන්තියකට යන්න බෑ, ඉතින් මේක පුරුදු කරන්න ලේසිම ක්‍රමයක් තමයි ඔබ ඉස්සරවෙලාම තනියෙන් කරන වැඩවලට සතිමත් වෙන්න. එතකොට අර තව කෙනෙක් නැනෙ ඔබට බාධා කරන්න. අපි මේ ආධුනිකයෙක්නේ මේ වැඩේට. ඒ නිසා අපි උත්සාහ කරන්න ඕන තනියෙන් කරන වැඩවලට සතිමත් වෙන්න. එතකොට ඔබ තනියෙන් ඔබට ලේසියි. බාධකයක් නෑ. ඔබට පස්සෙ පුලුවන් වෙනවා ඕනම කලබලයක් ළඟදි සතිමත් වෙන්න. ඒකට යන්න කලින් කලබලයක් නැතිව හදිස්සි වෙන්න එපා මේ වැඩේට. ඔබ තනියෙන් කරන වැඩවලට සතිමත් වෙන්න. ඔබ වතුර එකක් බොද්දි, තනියම ප්ලේන්ටි එකක් බොද්දි, තනියම බත් කද්දි, දත් මදිද්දි, නාන වෙලාවට බලන්න කවදාහරි දවසක වතුර බාල්දියක්, ෂවර් එක ඇරපු ගමන් වතුර ටික තමන්ගේ ඇඟට වැටෙනකොට දැනෙන විඳීම ඔබ විඳලා තියෙනවාද. ඇත්තටම නෑවා කියන එක ඔබ දන්නෙවත් නෑ එළියට එනකොට. විඳින්න, මේකට තමයි ජීවිතේ විඳින කලාව කියන්නෙ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මිනිස්සුන්ට පෙන්නලා දෙන්නෙ එහෙම දෙයක්. බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නෙ අන්තගාමී කෙනෙක් නෙවෙයි. උන්වහන්සේ ස්වභාවික දහම පෙන්නලා දුන්නෙ. ඔබට ජීවිතේ විඳින්න තේරෙන්නෙ නැහැ, විඳින්න බැහැ. විඳින්න පුලුවන් වෙන්නෙ මේ මොහොතට අවදි වුනොත් විතරයි. ඉතින් බලන්න උත්සාහ කරලා මේ කියපු කාරණා ටිකෙන් ඔබට පුලුවන්ද වර්තමානයට අවදි වෙන්න. මට මාත් එක්ක ජීවත් වෙන්න. මගේ ළඟට හිත ගන්න, මේ මොහොතේ ජීවත් වෙන්න, මේ මොහොතේ තියෙන දේත් එක්ක ජීවිතේ අරන් යන්න පුලුවන්ද කියලා බලන්න, උත්සාහ කරලා බලන්න ජීවිතේට කොයි තරම් වෙනසක් වෙනවාද කියලා. අපි ඉස්සරහටත් මේ ගැන පොඩි පොඩි කාරණා වලින් ජීවිතේට ප්‍රායෝගිකව එකතු කරගන්න විදිය ගැනයි අපි කතා කරන්නෙ. හුදු දැනුමක් නෙවෙයි. ඔබට හුදු දැනුම ගන්න ඕන තරම් තියෙනවා අද ලෝකෙ. හැබැයි දැනුමින් මේ කිසි දෙයක් සාක්ෂාත් වෙන්නෙ නෑ. ඉතින් අපි කතා කරන්නෙ මේක ප්‍රායෝගිකව කොහොමද ගන්නෙ ජීවිතයට කියලා. මොකද මේ තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශිත මේ විශ්ව දහම ප්‍රායෝගිකව ජීවිතයට එකතු කරගන්න තියෙන හොඳම කාලය. මේ කාලෙ මිනිස්සුන්ට හැම පැත්තෙන්ම කරදර වේදනා, දුක් දොම්නස්, පීඩා. ඉතින් ධර්මයේ සහනය ගන්න තියෙන හොඳම වේලාව මේක. ඒ නිසයි අපි මේ ප්‍රායෝගික මගක් ඔබට කියලා දෙන්නෙ. ඉතින් අපි ඉදිරි වීඩියෝ වලදි තවත් සතිමත් බව පුරුදු කරන

හැටි ගැන ඉගෙන ගනිමු. දැනට බලන්න උත්සාහ කරලා මම දැන් මෙතනට ඔබේ හිත අවදි කරගන්න පුලුවන්ද කියලා. තෙරුවන් සරණයි!

4) How to deal with anger?(MUST WATCH) | Mindfulness-EP 4 | ද්වේශය එක්ක ගනුදෙනු කරන්නේ කොහොමද | aloka

තෙරුවන් සරණයි! තරහා යන එක, ද්වේශය එන එක, නුරුස්නා බව ඇතිවෙන එක මේ කියන හැඟීම් ගොඩක් අය හිතාගෙන ඉන්නෙ අසාමාන්‍ය දෙයක් කියලා. නමුත් ඇත්තටම මේ තරහා යනවා කියන එක, ද්වේශය එනවා කියන එක මේවා සාමාන්‍ය දේවල් විතරයි. මානව මනසට හටගන්න පුලුවන් සාමාන්‍ය හැඟීම් දැනීම් විතරයි. අපි මුලින්ම මේ ද්වේශය, තරහා කියන එකත් එක්ක ගණුදෙනු කරන විදිය ඉගෙන ගන්න නම් ඉස්සරවෙලාම ඒකට තියෙන බය අයින් කරගන්න ඕන. වෛර කරන්න එපා. ගොඩක් අය කරන්නෙ මේ තමන්ට තරහා යන එකට ද්වේශ කරන එකට වෛර කරනවා. ඇත්තටම මනුස්සයාගෙ හිතට පීඩා කරන්නෙ, ආතති අසහන ගෙනල්ලා දෙන්නෙ තරහ, ද්වේශය නෙවෙයි. ඒ තරහා සහ ද්වේශය මේ කියන තරහව ගැන ඒ ගොල්ලන්ගේ හිතේ තියෙන වෛරී හැඟීම බියමුසු හැඟීම තමයි මනුස්සයාගේ හිතට ආතති අසහන ගෙනල්ලා දෙන්නෙ. එහෙම නැතිව මේ තරහව ද්වේශය කියන එක සාමාන්‍ය සිතිවිල්ලක් විතරයි. සාමාන්‍ය හැඟීමක් විතරයි. සෑම මනුෂ්‍යයෙකුගේම මනසේ හටගන්නවා.

ඉතින් ගොඩක් වෙලාවට තරහව ද්වේශය කියන මේ හැඟීම අනිත් හැඟීම් වලට වැඩිය, අනිත් කෙලෙස් වලට වැඩිය, අනිත් සිතිවිලි වලට වැඩිය හටගන්න ක්ෂණයකින්ම අපිට දැනෙනවා, අපිට ඒක feel වෙනවා. ඒ සිතිවිල්ල හරහා ගොඩනැගෙන ශක්තිය අපිට දැනෙන්න ගන්නවා. ඉතින් ඒ තරහා කියන සිතිවිල්ලේ ශක්තිය, ඒ සිතිවිල්ලේ ස්වභාවය අපිට දැනෙන්න ගන්න නිසා, වැඩිපුර දැනෙන නිසා, දැනෙන්න ගන්න නිසා තමයි ගොඩක් අය මේකට අකැමැති මේකට වෛර කරන්නෙ, මේක අසාමාන්‍ය තත්වයක්, මේක නොවිය යුතු දෙයක් කියලා ක්ෂණයකින් තීරණ වලට බැස ගන්නවා. ඉතින් මෙහෙම මේ ද්වේෂය ආපු වෙලාවට ගොඩාක් වෙලාවට ඔබටම මේ අත්දැකීම ලැබිලා ඇති. ද්වේෂයක් ආපු වෙලාවට ඔබ ද්වේෂය අයින් කරන්න, ද්වේෂය ප්‍රහාණය කරන්න මෙතුවක් කල් ඉගෙන ගත්තු කිසිම ක්‍රමයක් ඒ වෙලාවට වැඩ කරන්නෙ නෑ කියලා ඔබට තේරෙන්න පටන් ගනී. ඒ ඔක්කොම ක්‍රම අමතක වෙන්න ගන්නවා. මතක් වෙන්නෙවත් නෑ උත්සාහ කලාට. ඒවා නිකං දුවලා යනවා, පැනලා යනවා වගේ වෙනවා ඒ ද්වේෂය මනසේ හටගන්න වෙලාවට. ඔබට එහෙම අත්දැකීම් ඇති.

ඉතින් මේ ද්වේෂය කියන එක ඇත්තටම සමහර වෙලාවල් තියෙනවා ඉතා ක්ෂණයකින් පැනනගිනවා. සමහර ඒවා තියෙනවා කාලයක් තිස්සේ හිතේ පැලපදියම් වෙලා තියෙන යටපත් වෙලා තියෙන ද්වේෂ සහගත දේවල්, වෛරී සහගත දේවල් ඉස්මතු වෙනවා වරින් වර. ඒවත් ද්වේෂ සහගත විදියට ක්ෂණයකින් පැන නගිනවා සමහර ඒවා අතීතයේ ගොඩ නැගිලා තිබුනු තැන්පත් වෙලා තිබුනු හැංගිලා තිබුනු ඒවා නෙවෙයි, ඒ මොහොතට යම්කිසි කාරණයක් නිසා හටගන්න ඒවා තියෙනවා. ඉතින් මේ මොන විදියකට ද්වේෂයක් ආවත් ඒවා ඉතාම වේගයෙන් පැන නැගලා ඉතාම වේගයෙන් හිතේ හට අරගෙන ඔබේ සිතිවිලා, ඒ ද්වේෂ සහගත සිතිවිලි ඔබව පාලනය කරන්න පටන් ගන්නවා. ඒ ඔබේ සිත ද්වේෂය විසින් පාලනය අතට ගන්නවා. ද්වේෂය තමයි ඊටපස්සෙ සිත පාලනය කරන්නෙ.

ඔබ ඊටපස්සෙ ද්වේෂයේ වහලෙක් වෙනවා. ද්වේෂයට ඕන විදියට තමයි ඔබ ඊටපස්සෙ පාලනය වෙන්නෙ. ඔබට ඒක තේරෙන්නෙ නෑ. ඒ සිතිවිලි ද්වේෂය කියන එක හටඅරගෙන සිතේ සිතිවිලි පැටව් ගහනවා. වේගයෙන් සිතිවිලි ඇතිවෙනවා, ඉතින් ඔබට හිතෙන්නෙ ඒවා සාධාරණයි කියලා. ඒ වුනාට ඔබට තේරෙන්නෙ නෑ. ද්වේෂය විසින් ඔබව ගොදුරු කරගෙන ඉවරයි. ඔබේ පාලනය සම්පූර්ණයෙන් ඔබෙන් අයින් වෙලා ද්වේෂය අතට අරගෙන. ඉතින් ඒ වෙලාවට වෙන කිසිම දෙයක් ඔබ ඒ ද්වේෂය අයින් කරන්න ඉගෙන ගත්තු උපක්‍රම මතක් කරන එක පැත්තකින් තිබ්බත් වෙන කිසිම දෙයක්වත් හිතන්න ඔබට ඉඩදෙන්නෙ නෑ. ඒ තරහට ඕන විදියට තමයි ඊටපස්සෙ ඔබේ සිතේ සිතුවිලි ඔක්කොම හසුරුවන්න පටන් ගන්නෙ.

ඉතින් මේ වගේ අසරණ වුනු පීඩා වුනු පීඩාවල් ගෙනල්ලා දෙන කිසිම පිහිටක් නැති මානසික තත්වයක් තමයි ඔබට මේ ද්වේෂය ගෙනල්ලා දෙන්නෙ. ඉතින් මේ වගේ වෙලාවකට සාමාන්‍ය විධි සහ ක්‍රම වලින් මේකට උත්තර හොයන්න හම්බවෙන්නෙ නෑ. ඒකට තියෙන්නෙ ප්‍රායෝගික ක්‍රම විතරයි. මේ වගේ කෙලෙස් වලට සාර්ථකව උත්තරයක් හම්බවෙන්නෙ, සාර්ථක විසඳුමක් හම්බවෙන්නෙ ප්‍රායෝගික ක්‍රමවේද වලින් විතරයි. ඉතින් මේකට තියෙන හොඳම ප්‍රායෝගික ක්‍රමය තමයි අපි මේ කතා කරන්නෙ, ඒක සතිමත් වීම හරහා තමයි ඒ ප්‍රායෝගිකත්වය ගොඩනැගිලා තියෙන්නෙ.

ඉතින් ඇත්තටම මුලින්ම වෙන්න ඕන ඔබේ හිතේ ද්වේශයක් හටගත්තහම ඒක දැකගන්න ඕන. ඉස්සෙල්ලාම ඔබ දැකගන්න ඕන ඒකට අවදි වෙන්න ඕන. මුලින්ම කරන්න ඕන අන්න ඒකයි. අපි කියනවා ඒකට awareness කියලා. ඒ කියන්නෙ අවධානය දෙන්න ඕන, ඔබට තේරෙන්න ඕන, ඔබ දකින්න ඕන මුලින්ම මගේ හිතේ ඔන්න ද්වේෂයක් ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ. ඔන්න කලින් වගේම ද්වේෂයක් ඇවිල්ලා. සාමාන්‍යයෙන් අපිට මේ ක්‍රමය පුරුදු නැති කෙනෙකුට ද්වේෂයක් ආව කියලා තේරෙන්නෙවත් නෑ. ඒකට ගොදුරු වෙනවා. නමුත් මේක පුරුදු කරන්න ඕන මේ සතිමත් බව පුරුදු කරනකොට ඔබට ඒ හැකියාව ටිකෙන් ටික වර්ධනය වෙනවා. මේ ද්වේෂයක් හටගන්න කොට ඔබට දකින්න පුලුවන් ගතිය, දකින්න පුලුවන් ගුණය ඔබට ඇතිවෙන්න පටන් ගන්නවා. ඉතින් මුලින්ම කරන්න ඕන අන්න ඒක.

ද්වේෂයක් ආවට පස්සෙ ඒකට අවදිවෙන්න ඕන. ද්වේෂයක් ආවා කියලා මුලින්ම දැකගන්න ඕන. ඉතින් දැකගෙන ඔබ කරන්න ඕන සාක්ෂිකාරයෙක් වගේ ද්වේෂය දිහා බලන් ඉන්න එක. නමුත් අපි කරන්නෙ ක්ෂණයකින් ප්‍රතිචාර, ප්‍රතික්‍රියා දක්වන්න යනවා. ඒක තමයි අපිට තියෙන ලොකුම උගුල. අපි වැටෙන වල ඒක, අපි අහුවෙන උගුල ඒක. ඉතින් ද්වේෂයක් ඇවිල්ලා කියලා දැකගත්තු ක්ෂණයකින් ඔබ කරන්න ඕන බාහිරට ප්‍රතිචාර, ප්‍රතික්‍රියා දක්වන එක නතර කරලා ඔබ සාක්ෂිකාරයෙක් වෙන්න ඕන ඔබ ද්වේෂයේ ඒ වෙලාවේ. සාමාන්‍යයෙන් බලන්න ඕනම ප්‍රශ්නයකට ගැටළුවකට සාක්ෂිකාරයෙක් ඉන්නවා කියන එකේ තේරුම තමයි ඒ ප්‍රශ්නෙට එයා අතදාන්න යන්නෙ නෑ. සාක්ෂිකාරයා කියන්නෙ එයා ඒ ප්‍රශ්නය විසඳන්න යන්නෙත් නෑ, ඒකට උත්තර හොයන්න යන්නෙත් නෑ, ඒක නවත්වන්න යන්නෙත් නෑ, එයා මුකුත්ම කරන්නෙ නෑ, එයා කියන්නෙ පැත්තකට වෙලා පාඩුවෙ සිදුවීම දිහා බලන් ඉන්නවා. ඒ බලපු දේ වාර්තා කරනවා. අන්න ඒ වගේ තමයි මෙතනත්. හිතේ ද්වේෂයක් හටගත්තා කියලා දැක්ක ගමන් ඔබ කරන්න ඕන කිසිම දෙයක් කරන්න යන එක නෙවෙයි, ඔබ සාක්ෂිකාරයෙක් වගේ ඒ ද්වේෂසහගත මානසික මට්ටමෙන් පැත්තකට ඇවිල්ලා ද්වේෂය දිහා බලන් ඉන්න ඕන. මේකට තමයි සතිමත්කම කියන්නෙ, මේකට තමයි awareness එක කියන්නෙ.

එතකොට ඔබටම තේරෙයි ඔබ සාක්ෂිකාරයෙක් වගේ පැත්තකට වෙලා ඒ ද්වේෂය දිහා බලන් ඉන්න පටන් ගන්න මොහොතේම ඔබේ මානසික තත්වය වෙනස් වෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒ මොහොතේම. ඒක බලෙන් වෙනස් කරන්න පුලුවන් දෙයක් නෙවෙයි. එක ක්ෂණයකින් වෙනස් වෙන්න ගන්නවා. ඔබ සතිමත්ව ද්වේෂය දිහා බලන්න පටන් ගන්නකොටම බලන්න ද්වේෂයේ බලය ටිකෙන් ටික බිඳෙන්න පටන් ගන්නවා. අර පුප්පගෙන, දඟලගෙන, ගිනි අරගෙන, එළියට පනින්න දඟලපු සිතිවිලි වල බලය ටිකෙන් ටික බල බිඳෙනවා. ඒවායේ සිතිවිලි වල වේගය, ශක්තිය ටිකෙන් ටික අඩුවෙනවා කියලා ඔබටම ඒක තේරෙනවා, කියන්න ඕන නෑ. ඔබ ද්වේෂයක් හට අරගෙන කියලා ඒක දිහා බලන්න පටන් ගන්න මොහොතේම සාක්ෂිකාරයෙක් වගේ ඒක දිහා බලන්න පටන් ගන්න මොහොතේම ඔබට මේ වෙනස අත්දකින්න පුලුවන් වෙනවා. ඉතින් සාක්ෂිකාරයෙක් අර කලින් කිව්වා වගේ සිද්ධියට ඇඟිලි ගහන්නෙ නෑනෙ. එයා හුදු බලා හිඳීමක් විතරයි කරන්නෙ. බලා ඉඳලා තොරතුරු ටික ගන්නවා. ඒ සිද්ධියට වෙන්න ඉඩ හරිනවා. ඒ වගේ තමයි අපිත් කරන්නෙ. අපි මේ ද්වේෂයට නවත්වන්නවත්, ඒක වෙනස් කරන්නවත් මොකුත් කරන්න යන්නෙ නෑ, අපි ඒ දෙයට වෙන්න ඉඩ හරිනවා. ඉඩ හැරලා ඒ තොරතුරු ගැනීමේ අධ්‍යාසයෙන් ඒ දිහා හුදු බලා හිඳීමක් විතරයි කරන්නෙ. ඒකෙන්ම ඒ ක්‍රියාවෙන්ම ද්වේෂයේ බලය අඩුවේගෙන යනවා කියලා ඔබට පේන්න ගන්නවා.

සාමාන්‍යයෙන් මනුස්සයෙක් කරන්නෙ මේ වගේ ද්වේෂයක් හටගත්තු වෙලාවට ඒ ද්වේෂයට පනිනවා. ඒකට පනිනවා, පැනලා පැනපු ගමන් මොකක්ද වෙන්නේ? ඒ ද්වේෂය මගේ වෙනවා, මම වෙනවා, මාගේ ආත්මය විදියට ගන්නවා. ගත්තු ගමන් තමයි අර ප්‍රශ්නය එන්නෙ. නමුත් මේ සාක්ෂිකාරයෙක් විදියට බලනකොට අපි ඒ ද්වේෂයට පනින්නෙ නෑ. ද්වේෂයෙන් පැත්තකට වෙලා තමයි බලන් ඉන්නෙ. අපිට මේ සිහිය පිහිටියේ නැත්නම් අපි මේකට පැනලා, ඊටපස්සෙ ද්වේෂය මට ආවෙ ද්වේෂය මගේ, මේක මට සාධාරණයි මේක ආපු එක කියන එක මමත්වයෙන් අපි ඒ ගැන කල්පනා කරන්න පටන් ගන්නවා. ඊටපස්සෙ ඇත්තටම මමත්වය තමයි තෝන් ලණුව අතට අරගෙන ද්වේෂය හසුරුවන්නෙ. ඊටපස්සෙ ඔබ ඒකට අහුවෙලා ඉවරයි, ගොදුරු වෙලා ඉවරයි. ඉතින් මෙන්න මේ ක්‍රමය පුරුදු කරනකොට මේ awareness එක, මේ සාක්ෂිකාරයෙක් වගේ සතිමත් වෙන එක පුරුදු කරනකොට ඔබේ අවදි මනස ටිකෙන් ටික, ටිකෙන් ටික තීව්‍ර වෙන්න පටන් ගන්නවා. දියුණු වෙන්න පටන් ගන්නවා. ශක්තිමත් වෙනවා. එතනදිම එකදිගටම ඔබ ඒ ද්වේෂය දිහා බලන් හිටියොත් ඔබට තේරෙයි සතිය පුදුම විදියට ශක්තිමත් වෙනවා, ටික ටික වර්ධනය වෙන්න ගන්නවා. එතකොට අර වෙනදා ද්වේෂයක් ආවම හැසිරීම් රටාවට නෙවෙයි හිත වැඩ කරන්නෙ, වෙනස් රටාවකට හිත වැඩ කරන්න පුරුදු වෙනවා. සුපුරුදු රටාවෙන් අයින් වෙනවා. සාමාන්‍යයෙන් අපේ සුපුරුදු රටාව මොකක්ද කියන්න ඔබ දන්නවා. ද්වේෂයක් ආවොත් අපි වැඩ කරන සාමාන්‍ය විදියක් තියෙනවා. හැබැයි මේ ක්‍රමයේදී ඒ කලින් වැඩ කරපු විදියට නෙවෙයි හිත දැන් වැඩ කරන්න පටන් ගන්නෙ.

ඉතින් එතකොට හිත ස්වභාවයෙන්ම, අර සාක්ෂිකාරයෙක් වගේ බලන් ඉන්නකොට අර කලින් රටාවෙන් අයින් වෙලා ස්වභාවයෙන්ම වෙනස් රටාවකට වැඩ කරන්න පටන් ගන්නවා. ස්වභාවිකවම ද්වේෂය හිමින් හිමින් දියවෙලා යන්න පටන් ගන්නවා. හැබැයි ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් මනුස්සයා කරන්නෙ මේ ස්වභාවික දියවීම, ද්වේෂයේ දියවීම, ද්වේෂයේ ස්වභාවික ප්‍රහාණය, ස්වභාවික දුරුවීම බලෙන් ගන්න හදනවා. අන්න එතනයි ප්‍රශ්නය ඇතිවෙන්නෙ. එතනදි ලොකු ආවේගයක් එනවා, ඝට්ටනයක් එනවා, එපා වෙනවා, ආතති අසහන මේ සියල්ලම හටගන්නවා. ඒක හිතලා වෙනස් කරන්න

හැදුවොත් තමයි ඒක වෙන්නෙ, ඒක කරන්න බැහැ. ඒක ඉතාම සංකීර්ණ දෙයක්, අන්තිමේදී බලාපොරොත්තු සුන් වෙලා ආතති අසහනය එනවා. මේ අවදානයෙන් ඉන්න ක්‍රියාවලියේදී ඔබට තේරෙනවා ද්වේෂයේ ස්වභාවයෙන්ම අපේ කිසිම බලපෑමක් නැතිව එය, එය විසින්ම ප්‍රහාණය වෙමින් යනවා, නිරෝධ වෙමින් යනවා කියලා ඔබට තේරෙන්න ගන්නවා. ඒ වගේම කාලයක් ඔබ මේක පුහුණු වෙනකොට තේරෙන්න ගන්නවා ඇත්තටම මේ ද්වේෂය කියන්නෙ ඔබ නෙවෙයි, තරහා කියන්නෙ ඔබ නෙවෙයි, තරහා කියන්නෙ තරහා. හැබැයි අපිට මේ සතිමත් බව නොතිබුනොත් ද්වේෂය මගේ වෙනවා, මම වෙනවා. ද්වේෂය කියන්නෙ පරිබාහිර දෙයක්. ඔබ ඒ ද්වේෂය අත්දකින එක විතරයි වෙන්නෙ. ද්වේෂය ඔබ අත්දකිනවා විතරයි, ඔබ කියන්නෙ ද්වේෂය නෙවෙයි.

ඉතින් මෙන්න මේ විදියට මේ සතිමත් වීම කියන එක පුරුදු කරන්න පටන් ගත්තොත් අපේ මනස අර කලින් වැඩ කරපු රටාවෙන් අලුත් රටාවකට වැඩ කරන්න පටන් ගන්නවා, ඒක අස්ථිර ක්‍රමයක් නෙවෙයි, ඒක ස්ථිරවම කවදාමහරි දවසක මේ පුහුණුව එක දිගට කලොත් ස්ථිර වශයෙන්ම සීයයට සීයක් ද්වේෂය ප්‍රහාණය කිරීමේ මාවතේ තමයි ඔබ ඒ යන්නෙ. ඒක තාවකාලික නෙවෙයි, ඒක අස්ථිර ක්‍රමයක් නෙවෙයි, ඒක තමයි ස්ථිර ක්‍රමය. ඉතින් ඔබට තේරෙන්න ගනීවි මේ ක්‍රමයේදී කලින් අපි කලේ තරහා මම කරගන්නවා. දැන් තරහා මම කරගන්නේ නෑ, මමයි තරහයි දෙකක් කියලා අපිට බෙදෙන්න ගන්නවා. මෙන්න මේ අත්දැකීම් දෙකේ වෙනස මේ කලින් ක්‍රමයෙන් දෙවෙනි ක්‍රමයට මාරුවීමේ වෙනස ඔබට පුදුම තරම් සුන්දර අත්දැකීමක් ගෙනල්ලා දේවි. ඒකඇත්තටම හරි ලස්සන ක්‍රමයක්. කලින් කලේ ද්වේෂය මගේ කරගත්තා. දැන් ද්වේෂය මගේ වෙන්නෙ නැහැ. ඒ හරිම ස්ථිර සහගත සුන්දර මාරුවීමක්. ක්‍රම දෙක අතර මාරුවීමක් සිද්ධ වෙන්නෙ.

ඉතින් ඒ නිසා මේ ක්‍රමය ඔබ පාවිච්චි කරන්න ඉගෙන ගන්න, ඔබේ ආධ්‍යාත්මය පුහුණු වන ක්‍රමයක් විදියට. මේ විදියට තමයි ඇත්තටම ආධ්‍යාත්මික මග පුහුණු වෙන්න තියෙන්නෙ. වෙන ක්‍රමයක් නෑ. අනික් ඒවා තාවකාලිකයි, ස්ථිර නෑ. නමුත් මේ ක්‍රමය එක දිගට දිගින් දිගට අතනෑර පුහුණු වුනොත් ඔබට තේරෙයි මේක තමයි ස්ථිර ක්‍රමය කිය ලා. හැබැයි ද්වේෂය කියන එක මගේ ආධ්‍යාත්මය දියුණු කරන්න තියෙන ක්‍රමයක් කියලා තේරුනොත් ඔබ ද්වේෂයට කවදාවත් වෛර කරන්නෙ නෑ. ද්වේෂය නිසා ඔබ පීඩා විඳින්න පටන් ගන්නෙ නෑ. නමුත් හිතන්න එපා මේ ක්‍රමය පුරුදු වෙන්න පටන් ගත්තු දවසේ ඉඳලා ද්වේෂය හටගන්න හැමවෙලාවෙම මේක සාර්ථකව කරන්න පුලුවන් වෙනවා කියලා. සමහර අවස්ථාවල අසාර්ථක වෙනවා, ඒක ස්වභාවිකයි. අන්න ඒ වගේ වෙච්චි වෙලාවක ඔබ අසාර්ථක වුනොත් මේ සතිමත් වීමෙන් මේ ක්‍රමයට උත්තරයක් හොයන්න, ඒ වෙලාවට ඔබේ හිතම කෑගහලා කියයි ඔබ අසාර්ථක වුනා, මොකක්හරි මෙතන වැරැද්දක් වෙලා තියෙනවා කියලා ඔබ ඔබටම චෝදනා කරන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට ඇත්තටම සිද්ධ වෙන්නෙ මොකක්ද දන්නවද? ඒ ද්වේෂ සිතුවිල්ලම වෙනත් ස්වරූපයකින් ඇවිල්ලා ඔබට චෝදනා කරන්නෙ. එතනිනුත් වෙන්නෙ ඔබ ඔබත් එක්ක වෛර කරනවා. ඔබට ගැටෙන්න ගන්නවා. ඔබ ගැන බලාපොරොත්තු සුන් වුන හැඟීම් ඇතිවෙනවා. ආතති අසහන ඇතිවෙනවා. මේ වැඩ කරන්නෙත් තරහම තමයි වෙනත් මුහුණුවරකින් ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ.

මෙන්න මේ ගොදුරට ලෝකයේ ඉන්න මිලියන ගාණක් මිනිස්සු ගොදුරු වෙලා ඉන්නෙ මේ සිතුවිල්ලට. උපක්‍රම කරනවා, බැරිවුනොත් ඒ බැරිවෙච්චි එක ගැන ඊටපස්සෙ අසුභවාදී විදියට තමයි ඒගොල්ලො දකින්නෙ. ඊටපස්සෙ ඒගොල්ලො ඒ අසුභවාදයට ගොදුරු වෙනවා. ඒ ගොල්ලන්ට තේරෙන් නෑ ඒකත් ද්වේෂයම ගෙනල්ලා දීපු සිතුවිල්ලක්. ද්වේෂයම එක්තරා මුහුණුවරක් කියලා ඒගොල්ලන්ට තේරෙන්නෙ නෑ. හැබැයි සතිමත්

වුනාම මේ සිතුවිලි මේ ද්වේෂ සහගත, නුරුස්නා සහගත, අසුභවාදී සිතුවිලි වෙනස් වෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒක තමයි සැබෑම යතුර. ඒක තමයි ඇත්තම යතුර ඔබට මේ දොර අරින්න තියෙනවා. ආධ්‍යාත්මයේ දොර අරින්න තියෙන. ඉතින් වරින් වර මේ ක්‍රමවේද එක වතාවක් දෙවතාවක් අසාර්ථක වුනාට ඔබ දැනගන්න ඕන ඒ වෙලාවේ ඒක තමයි ස්වභාවය. මේක එක දිගට ඒකාකාරීව වැඩෙන ප්‍රස්ථාරයක් වගේ මනස වැඩෙන්නේ නෑ. වරින් වර වැටෙනවා, ආයෙත් ඒ ක්‍රමය කරනවා. එහෙම තමයි අපිට මේක කරගෙන යන්න තියෙන්නෙ. එතකොට තමයි අපිට මේ ක්‍රමය අතට හුරු දෙයක් බවට පත්වෙන්නෙ. තාම අපිට අතට හුරු නැති නිසා වරින් වර අපි අසාර්ථක වෙන්න පටන් ගන්නවා.

ඉතින් නමුත් මේ ක්‍රමය දිගින් දිගටම ඔබ පුහුණුවේ යෙදුනොත් ඒ ද්වේෂ සහගත සිතුවිල්ල හටගන්න මොහොතේම ඔබට සතිමත් වෙන්න අවධානය දෙන්න පුලුවන් වීමේ හැකියාව එනවා. දැන් මුල් කාලෙ ද්වේෂය හට අරගෙන ටිකක් වෙලා ගිහිල්ලා ටිකක් දුර ගියාට පස්සෙ තමයි අපිට මතක් වෙන්නෙ. නමුත් මේක එක දිගටම පුහුණුවේ යෙදුනොත් ද්වේෂය හටගන්න ක්ෂණයේම ඔබට ඒක දැකගන්න පුලුවන් වෙනවා. ඉතින් එහෙම නැතිවුනොත් වෙන්නෙ ඔබ දිගින් දිගටම ඒ පුහුණුවේ නොයෙදුනොත් වෙන්නෙ අර කලින් ක්‍රම වලටම වැටිලා ද්වේෂය ඇතුලේ හිරවෙලා තිබිලා ඔබ සෑහෙන මානසික අසහන ආතති වලට පත්වෙන්න පටන් ගන්න එක තමයි වෙන්නෙ. ඉතින් ඒ නිසයි කියන්නෙ මේ ක්‍රමවේදය පුහුණුවේ යෙදුනොත් ඔබට තේරේවී ද්වේෂය කියන්නෙ ඔබේ ආධ්‍යාත්මය දියුණු කරන්න ආපු උපකාරකයෙක් කියලා ඔබට තේරෙන්න ගන්නවා. ඒ නිසා කරන්න තියෙන එකම දේ පුහුණුවේ යෙදෙන එක විතරයි. පුහුණුවේ යෙදෙන එක විතරයි කරන්න තියෙන්නෙ.

ඉතින් ඔබට මේක තේරෙන්න ගත්තහම ඔබ ද්වේෂයට ස්තූති කරන්න පටන් ගනී. මොකද එයා නිසා තමයි ඔබ මේ අධ්‍යාත්මික පුහුණුවේ යෙදෙන්නෙ. එයා නිසා තමයි මේක පාවිච්චි කරගෙන ඔබේ සතිමත් බව වැඩෙන්නෙ, ඔබේ awareness එක වැඩෙන්නේ, ඔබේ චිත්ත ශක්තිය වැඩෙන්නේ. ඒ නිසා ද්වේෂය කියන එක ආධ්‍යාත්මය අවදි වීමට තියෙන හොඳම අවස්ථාවක් විදියට ගන්න දැනගන්න ඕන. ඒක පාවිච්චි කරන්න දැනගන්න ඕන ඔබේ පුහුණුවේ කොටසක් විදියට. අසුභවාදී හැඟීම් එනකොටත් එතනදි පවා ඔබට කරන්න තියෙන්නෙ මේ ක්‍රමය විතරයි. එහෙම නැතිවුනොත් අපිට වෙන්නෙ ද්වේෂයේ නොයෙක් මුහුණුවරවල් නොයෙක් පැතිකඩවල් වලට ගොදුරු වෙවී සසරත් වැටෙනවා ඉතින් ඔබේ කෙලෙස් ප්‍රහාණය වෙන්නෙත් නෑ වෙන ක්‍රමවලට, මේ ක්‍රමය සාර්තක ප්‍රායෝගික ක්‍රමවේදයක්. ඉතින් ඒ නිසා ද්වේෂයට වෛර කරන්නෙ නැතිව එයාට එන්න ඉඩදෙන්න. එයාට එන්න ඉඩ දුන්නොත් තමයි ඔබට ප්‍රායෝගිකව පුහුණුවේ යෙදෙන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. අපි එයා එනවට අකැමැති වුනොත්, දොරවල් වැහුවොත්, පණ බයේ පැනලා ගියොත් කවදාවත් මේ පුහුණුවේ යෙදෙන්න ලැබෙන්නෙ නෑ.

ඉතින් කාලයක් මේක පුහුණු කරලා බලන්න, ඔබටම මේ වෙනස ප්‍රතිඵල ඔබටම අත්දකින්න පුලුවන් වෙනවා. ඉතින් මේ ක්‍රමයට තමයි ඇත්තටම මනසේ අවදිවීම, මනසේ පරිණාමය කියන එක, ආධ්‍යාත්මය දියුණු වීම කියන එක සිද්ධ වෙන්නෙ. මොකද දුෂ්කර අත්දැකීම් හරහා තමයි අපේ මනස ඉදිරියට යන්නෙ, අපේ මනස අලුත් දේවල් ඉගෙන ගන්නෙ, මනස වැඩෙන්නෙ. ඉතින් දවසක ඔබ දුෂ්කර අත්දැකීම් වලට ද්වේෂයට ස්තූති කරන්න පටන් ගනීවී ඔබට ඉහළට ඔසවා තබන එක ඔබට පේන්න ගන්නවා. ඒ හරහා තමයි මනසේ අවදිය, ආධ්‍යාත්මය මේවා ශක්තිමත් වෙන්නෙ. ඒ නිසා තරහව කියන එකට එන්න ඉඩ දෙන්න. කලින් අපි පාවිච්චි කරපු ක්‍රමවේද අසාර්ථකයි කියලා ඔබට මේ

වෙනකොටම තේරිලා ඇති. ඒ නිසා මේ ක්‍රමය අත්හදා බලන්න. දවස් කීපයක් හරි මේක පුහුණුවේ යෙදිලා බලන්න, ඔබටම තේරෙයි මෙහි වෙනස. මේකෙ කිසිම වැරැද්දක් නෑ, මේ ද්වේෂය එනවා කියන එක ද්වේෂය හටගන්නවා කියන එක, තරහව එනවා කියන එකේ කිසිම වැරැද්දක් නැහැ. ඔබ උත්සාහ කරන්න ඕන එයට එන්න ඉඩ දීලා ඒ හරහා ඔබේ මනස වැඩෙන හැටි බලන්න, වැඩෙන ක්‍රමය අනුගමනය කරන්න. ද්වේෂයට අවදිවෙන්න. එතකොට ඒ කිසිම උත්සාහයක් ගන්නෙ නැතිව, ආයාසයක් ගන්නෙ නැතිව ප්‍රහාණය වෙන්න පටන් ගන්නවා කියලා ඔබට තේරෙයි.

මං මේකට අන්තිම වශයෙන් උපමාවක් කියන්නම්. ඔබ ඔබේ කාමරේ කළුවරයි කියලා දැනුනොත් ඔබ ඒ කළුවර අකැමැති නිසා ඔබ ආලෝකයක් දල්වනවා. අපි ආලෝකයක් දල්වන්නෙ කළුවරට කැමැති නැති නිසා. හැබැයි ඔබ ඒ කළුවරට කැමැති නෑ කියලා ඔබ ඒ කළුවරත් එක්ක රණ්ඩු කරන් යන්නෙ නෑ, කළුවරත් එක්ක දඟලන්නෙ නෑ. අපි කරන්නෙ කළුවර තියෙන බව දැනගන්නවා. දැනගෙන කළුවරට කිසිම ප්‍රතිචාරයක් දක්වන්න යන්නෙ නෑ, රණ්ඩු වෙන්නෙ නෑ. ඒ වෙනුවට අපි වෙන දෙයක් තමයි කරන්නෙ. ඊට විරුද්ධ දේ කරනවා. බොහොම නිහඬව පාඩුවේ ආලෝකයක් දල්වගන්නවා. ආලෝකය දල්වන ක්ෂණයකින්ම අර අඳුර කිසිම වෙහෙසක් නැතිව අනායාසයෙන් දුරු වෙලා යනවා. අඳුර දුරු කරන්න තියෙන ක්‍රමය අන්න ඒක. ඒ වගේ තමයි ද්වේෂයටත් අනිකුත් සියලුම කෙලෙස් වලටත් මුලින්ම කරන්න ඕන ඒක හටගත්තු බව ඔබ දැනගන්නවා. ඊටපස්සෙ කලබල නොවී ද්වේෂයත් එක්ක රණ්ඩු කරන්න ගිහිල්ලා වැඩක් නෑ. ඒක එහෙමම තිබියදී ඔබට තියෙන්නෙ පැත්තකට වෙලා සාක්ෂිකාරයෙක් වගේ ද්වේෂය දිහා තියෙන තාක් බලන් ඉන්න විතරයි. එතකොට ඔබට ප්‍රතිඵල අත්දකින්න පුලුවන් වෙයි. තෙරුවන් සරණයි!

5) [How to stop your mind chatter? | හිතත් එක්ක රණ්ඩු කරන්න එපා | Mindfulness | සතිමත් වීම | aloka]

තෙරුවන් සරණයි! මේ දේශනාව ටිකක් විවේකීව ඉඳගෙන අහනවා නම් තමයි හොඳ. නැතිනම් ඔබේ මනසට මේ කියන්නෙ මොකක්ද කියලා ඇත්තටම තේරෙන එකක් නැතිවෙයි. ඉතින් අපි අද කතා කරන්නෙ ඔබ නොයෙක් දේවල් නිසා මනසින් පීඩා විඳින කෙනෙක් නම් අන්න ඒකට උත්තර හොයාගන්න විදිය. සමහර විට පවුලේ ප්‍රශ්න නිසා ආර්ථික ප්‍රශ්න නිසා, සමාජීය ප්‍රශ්න නිසා, වර්තමාන ලෝකයේ ඇතිවෙලා තියෙන තත්වය නිසා ඔබ මානසිකව ආතතිය අසහනයෙන් ඉන්නවා නම්, විසිරුණු මනසකින් ජීවත් වෙනවා නම් මේකෙන් අතමිදෙන්නේ කොහොමද කියන කාරණය ගැන. ඉතින් මේකට මම උදාහරණයක් එක්කම කතා කරන්නම්. දැන් මේ වෙලාවේ ඔබ කරන්නෙ මේ දෙයට ශ්‍රවණය කරන එකනෙ. එතකොට ඔබ මේක ශ්‍රවණය කරමින් ඉන්නකොට ඔබට වෙන කරන්න කිසිම දෙයක් එතන නෑ. ඒ ගැන හුදු දැනුවත් වීම පමණමයි අවශ්‍ය වෙන්නෙ. ඒක තමයි දැන් සිද්ධ වෙන ස්වභාවික දේ. ඔබ මේකට ශ්‍රවණය කරන එක. ඒ ගැන දැනුවත් වීමයි අවශ්‍ය. නමුත් ඔබ මේ ගැන ශ්‍රවණය කරද්දි, මේ දේ ශ්‍රවණය කරද්දිත් ඔබේ මනසේ නොයෙක් කලබැගෑනි ඇතිවෙන්න පටන් ගන්නවා. අන්න ඒ තත්වයත් එක්ක පැටලෙන්නේ නැතිව ස්වභාවිකව මේ ශ්‍රවණය කරන දේට දැනුවත් වෙන්න පුලුවන් නම් ඔන්න ඔබේ මනස නිහඬ වෙන්නට පටන් ගන්නවා.

මේක ඇත්තටම මානව මනසේ විඤ්ඤාණයේ තියෙන සුන්දර පැතිකඩක්. සුන්දර හැකියාවක්. යම් දෙයක් කම්පනය වෙනවාද, ඒක ස්වභාවිකවම කම්පනය වෙනවා. යමක් සිද්ධ වෙනවාද ඒ සිදුවීම ස්වභාවිකවම සිදුවෙනවා. අපිට කරන්න තියෙන්නෙ හුදු අවධානයෙන් ඉඳීම පමණමයි. එතකොට හුදු අවධානයෙන් ඉන්නකොට ඒ වැටහීම එතනම ස්වභාවිකවම හටගන්නවා. මේ වැටහීම අවබෝධය කියන එක හිතලා ගන්න තියෙන දෙයක් නෙවෙයි. ඔබ දැන් මෙතන මේ මොහොතේ ස්වභාවිකම සිදුවෙන සංසිද්ධියට දැනුවත් වෙනකොට ඒ වැටහීම ඔබට එන්න ගන්නවා. එය ඒ තරම්ම සරලයි. වර්තමානයේ ඔබ ජීවත් වෙන බවට තියෙන දැනීමක් තියෙනවා, සංවේදීකමක් තියෙනවා, යම් සළකුණක් තියෙනවා. අන්න ඒ ගැන දැනුවත් වීම තමයි අපි මේකෙන් ඔබට පහදලා දෙන්නෙ. ඇත්තටම ඒක ලොකු දෙයක් නෙවෙයි. ඔබට සංකීර්ණ දෙයක් කරන්න කියලා මම කරන්න කියන්නෙ නෑ. ඇත්තටම මේක සරල වැඩි නිසා තමයි මිනිස්සුන්ට තේරෙන්නෙ නැත්තෙ. හේතුව මිනිස්සු ගැඹුරු සංකීර්ණ දේ හොයන්න ඇබ්බැහි වෙලා. මිනිස්සු හිතනවා සත්‍යය තියෙන්නෙ ගැඹුරු දේවල් වල කියලා, සංකීර්ණ දේවල් වල කියලා. නමුත් සත්‍යය තියෙන්නෙ ඉතාම සරල තැනක.

ඇත්තටම මම දැනටමත් වර්තමාන පැවැත්ම තුළ ඉන්නෙ. ස්වභාවිකත්වය තුළම තමයි ඉන්නෙ. ඒක බාහිර තැනක ඉඳලා ගන්න තියෙන දෙයක්වත්, බාහිරින් එන්න තියෙන දෙයක්වත් නෙවෙයි. ඒක දැනටමත් ඔබ තුළම තියෙනවා. හැබැයි ඔබ ඒ ගැන දන්නෙ නෑ, එපමණයි වෙනස. ඉතින් ඒක තේරෙන්නෙ නැත්නම් ඒකට හේතුව තමයි අපි අපේ හිත දිහා බලන්න ඕන මනසට අවධානය දෙන්න ඕන කියලා බලහත්කාරකමින් ශක්තියක් යොදවනවා. බලෙන් උත්සාහයක් ගන්නවා අපි අවධානය දෙන්න ඕන වර්තමානයට කියලා. එතකොට වෙන්නෙ මොකක්ද දන්නවාද, ඔබේ මනස ඒ උත්සාහය, ඒ ශක්තිය, මමත්වයෙන් අල්ලගන්නවා. මමත්වයෙන් උරාගෙන ඔබට පෞද්ගලික අනන්‍යතාවයක්

ආරෝපණය කරලා දෙනවා. ඔබව පෞද්ගලික අනන්‍යතාවයකට ඇදන් යනවා. ඒ කියන්නෙ ඔබට මමත්වයක් ගොඩනගලා දෙනවා, ආත්ම දෘෂ්ටියක් ගෙන එනවා. මම තමයි මගේ මනස ගැන දැනුවත් වෙන්නෙ. මම තමයි වර්තමානයට අවදි වෙලා තියෙන්නෙ කියලා මමත්වයෙන් යම් දෙයක් ඔබේ මනසට ගෙනල්ලා දෙනවා.

ඊටපස්සෙ කරන්නෙ ඒ මමත්ව මානසිකත්වය විසින් ඔබට පෞද්ගලික අනන්‍යතාවයක් හදලා දීපු මනස විසින් ඔබට ආත්ම දෘෂ්ටිය ගෙනල්ලා දීපු මනස විසින් මේ ගමන සඳහා අරක කරන්නෝන, මේක කරන්නෝන, අරක කරන්නෙපා, මේක කරන්නෙපා කියලා මමත්වයෙන් යමක් කරවන තැනට ඔබේ මනස අරගෙන යනවා. කරන්නෙක් කියන තැනට ඔබේ මනස අරන් යනවා. ඉතින් දැන් ඔබ මේක ශ්‍රවණය කරමින් ඉන්නවා නම්, ඔබ ඔබම වෙලා හුදු අවධානයෙන් ඉඳීම පමණයි කළ යුතු වෙන්නෙ. එහෙම හුදු අවධානයෙන් ඉන්නකොට මේ ශ්‍රවණය ගැන ඔබේ මනසේ අමතර සිතුවිලි යෝජනා අදහස් නොයෙක් දේවල් හටගනීවි. ඒවා අල්ලන්න යන්න එපා. වෙන එකක් තියා ඔබේ හිත කෑගහලා කියයි, මම මේ කියන ආත්ම දෘෂ්ටිය මමත්වය අයින් කරන්නෝන කියලා. ඒක අයින් කරලා ඔබ ඔබම විය යුතුයි කියලා ඔබේ හිත කියයි. අඩු ගානෙ ඒ සිතිවිල්ලවත් අල්ලන්න එපා. නිකම්ම හුදු හිස් බවකින්, ශූන්‍ය බවකින් මේ මොහොතට අවධානය දෙන්න, දැනුවත් වෙන්න. අඩුගානෙ ඔබ ස්වභාවික වෙන්න උත්සාහ නොකළ යුතුයි. ස්වභාවික වෙන්නවත් උත්සාහයක් නොගත යුතුයි. පැහැදිලි පිරිසිදු සරල අවධානයක් පමණමයි තිබිය යුත්තේ. එතකොට ඉතාම ලෙහෙසියෙන් ඔබට මේ මොහොතට අවදිවෙන්න පුලුවන්කම ලැබෙනවා.

ඔබට පුලුවන් නම් මේ කියන අවස්ථාවෙදි මනසේ මේ ඇතිවෙන සියලු යෝජනා අදහස් මේ දේවල් මමත්වයෙන් අල්ලගන්නෙ නැතිව හුදු අවධානය දෙන්න ඔබට පුලුවන්කම ලැබුනොත් හුදු දැනුවත් භාවයකින් ඉන්න පුලුවන් වුනොත් ඒ හැමදේම ඒවා විසින්ම හරිම ලස්සනට සන්සුන් වෙන්න, තැන්පත් වෙන්න පටන් ගන්නවා. හොඳින් අහගන්න ඒවා, ඒවා විසින්ම තැන්පත් වෙනවා. අපි තැන්පත් කළ යුතු නෑ. ඔබට කරන්න තියෙන්නෙ වර්තමානයේ සිදුවෙන දේ මොකක්ද කියලා ඒ ස්වභාවිකව සිදුවන දේට අවධානය දෙන එක විතරමයි. අවධානය දීලා බලන් ඉන්න එක විතරමයි ඔබට කරන්න තියෙන්නෙ. සියල්ල ස්වභාවිකවම තැන්පත් වෙනවා. මේ ක්‍රියාවලිය, මේ දේවල් තැන්පත් වීමේ ක්‍රියාවලිය ඉතාම ස්වභාවික දෙයක්. ඔබ ඒකට අමුතු වැදගත්කමක් වටිනාකමක් දිය යුතු නෑ, මොකද ඒක ස්වභාවික නිසා. ස්වභාවිකත්වය ස්වභාවිකව සිදුවෙනවා. අපි ඒකට ඇඟිලි ගසන්න ඕන නෑ.

යමක් කැළඹුනොත් සන්සුන් වෙනවා කියන එක ස්වභාවික සංසිද්ධියක්. ඒක ස්වභාවිකව වෙනවා. හැබැයි ඔබේ මමත්ව මානසිකත්වයට නම් ඕන වේවි යමක් කරන්න. මේ ආධ්‍යාත්මික ගමන වෙනුවෙන් යමක් කරන්න උත්සාහ ගත යුතුයි, යම් කෙනෙක් විය යුතුයි කියලා ඔබේ මමත්ව මානසිකත්වයට නම් ඕන වේවි ඔබට එක එක නීති පනවාවි. මේ ගමන යන්න නම් මේක කරන්නෝන. අරක කරන්න හොඳ නෑ, මේකෙන් අයින් වෙන්න ඕන, අරකෙන් අයින් වෙන්න ඕන, එතකොට මෙහෙම වෙයි කියලා ඔබේ මමත්ව මානසිකත්වය එක එක දේවල් ඔබට කියයි. ඒ ගැටයට අහුවෙන්න එපා. ඔබ කළ යුත්තේ ස්වභාවිකවම සිදුවන දේට අවධානය දීම පමණමයි. මේ දැනුත් ඔබට පුලුවන්. මොකද ඔබ දැන් අසන්නෙක්, එයට දැනුවත් වෙන්න. මේ අසන දේට දැනුවත් වෙලා ඉද්දීත්, ඔබ අසන්නෙක් වෙලා ඉද්දීත් ඔබේ හිත ඇවිල්ලා එක එක දේවල් කියයි. මේක මෙහෙම වෙන්න පුලුවන්ද, මම කලිනුත් මෙහෙම කලානෙ, මොකුත් වුනේ නෑනෙ. ඔය වගේ එක

එක දේවල් ඔබේ හිත කියවන්න පටන් ගනී. ඒකට අපි කියන්නෙ chattering mind එක කියලා. ඇතුලත කතාව.

ඇතුලත මොකක්දෝ කතාවක් තියෙනවා, කවුදෝ කියවනවා. ඔබ හැරුනම තව කවුද ඇතුලේ කතා කරනවා. ඒකට බයවෙන්න එපා. ඒකට ඉඩදෙන්න. ඒකත් එක්ක පැටලෙන්න යන්න එපා. ඒ කතාවට පනින්න එපා. ඒ කතාව ඔබේ කරගන්න එපා. එක හිතේ ස්වභාවයක්. පැත්තකට වෙලා ඒකට වෙන්න ඉඩ දෙන්න. ඔබ මේ දේ දිගටම පුරුදු වුනොත්, ඒ කියන්නෙ මේ ඇතුලත කතාවට ඔහේ වෙන්න ඉඩ දීලා ඒක අල්ලගන්න යන්නෙ නැතිව ඉන්නවා නම්, ඒකට වටිනාකම් නොදී ඉන්නවා නම් ඔබේ මනස ඇත්තටම ස්වභාවිකව සාමකාමී වෙන්න පටන් ගන්නවා. තැන්පත් වෙන්න පටන් ගන්නවා, සන්සුන් වෙන්න පටන් ගන්නවා. ඔබ මේ ආතතිය අසහනයට ලක් වෙන්නෙ ඔබේ හිත කියන කියන දේ ඔබ අල්ලාගන්න නිසා. ඒක ඔබේ කරගන්න නිසා. ඒක ඔබේ සිතුවිල්ලක් කරගන්න නිසා. ඒකට ඔහේ ඉන්න ඉඩ දීලා ඔබට පුලුවන් වුනොත් ඒකට දැනුවත් වෙන්න, ඔබේ හිත කලබල වෙන්නෙ නෑ, සන්සුන් වෙනවා. ඔබ හිතන තරම් ප්‍රශ්නයක් නෑ කියලත් ඔබේ හිතට දැනෙන්න ගන්නවා. ඔබේ මනස ඔය තරම් ආතතිය අසහන වලට පත්වෙන්නෙත් නෑ, ඔබ හිතන තරම් ලෝකෙ මෙච්චර ප්‍රශ්නයක් නෑ කියලත් ඔබට දැනෙන්න ගනීවි. ප්‍රශ්නය මවලා දෙන්නේ ඔබේ මනස. ඔය ඇතුලත කතාවෙන් කරන මනසින් තමයි ප්‍රශ්න ඔබට මවන්නෙ. ඔබ ඒක ඇත්ත කියලා අල්ලනවා.

මුල් කාලෙ නම් ඔබට දැනේවි ඔය ඇතුලත කතාවත් එක්ක යාලුවෙන්න ඕන, ඒක භාරගන්න ඕන, ඒක විශ්වාස කරන්නෝන කියලා ඔබට හිතෙයි. මොකද ඒකටනෙ අපේ මනස ඇබ්බැහි වෙලා තියෙන්නෙ, ඒ පැත්තට ඇදිලා යනවා. හැබැයි මේ ක්‍රමය පුරුදු කලොත් ඔබේ මනස ටිකෙන් ටික ඒ තත්වයෙන් අතමිදෙන්න පුලුවන් කියල ඔබටම දැනේවි. ඉතින් මේ තත්වය නිසා ඔබේ හිත එක්ක ඔබ රණ්ඩු කරන එක ඔබ නවත්වන්න ඕන. හිතත් එක්ක රණ්ඩු කරන්න යන්න එපා. ඒ වගේම ඒ හිත ඔබට දෙන පොරොන්දු බාර ගන්න යන්නත් එපා, ඒවා විශ්වාස කරන්න යන්නත් එපා. මොකද ඒ මනස හරිම වංචනිකයි. සරලව හුදු අවධානයෙන් ඉන්න මේ මොහොත ගැන. ඒ සිතුවිලි අදහස් යෝජනා අල්ලන්න යන්න එපා. ඒ කාරණය හොඳට හිතට ගන්න.

ඒ වගේම ඒ හිත් අපි ගොඩාක් වෙලාවට මේ ඇබ්බැහිය නිසා කරන්නෙ මේ ගලාගෙන යන සිතුවිලි ගංගාවෙන් යම්කිසි සිතුවිල්ලක් අතට අරගෙන ඒ සිතුවිල්ල කියපු දේ කරන්න බලනවා. ඒ නිසයා අපි මේ පැටලෙන්නෙ මේ ප්‍රශ්නෙට, මේ ආතතියට පැටලෙන්නෙ ඒ නිසයි. ස්වභාවික පැවැත්ම එක්ක විතරක් ඔහේ නිකං ඉන්න. Just be. ඔහේ ඉන්න. ඇත්තටම මේක එක පැත්තකින් විප්ලවීය දෙයක්. විප්ලවීය බවක් ගන්නවා මේ ක්‍රියාවලිය. කුමක් සඳහාද මේ විප්ලවය, සරල වීමේ විප්ලවය. ඔබ ඔබම වීමේ විප්ලවය. මොකද අපි සරල නෑ. අපි තමන් තමන් වෙලා නැහැ. ඒක එක්තරා විප්ලනයක්. අනවශ්‍ය ශක්ති තියෙනවා, ඒ කියන්නෙ අනවශ්‍ය සිතුවිලි. ඒවා ශක්තීන්. මෙන්න මේ අනවශ්‍ය සිතුවිලා අදහස් මේවා ටික ටික දූවිලි වගේ දියවෙලා ගිහින් හිත තැන්පත් වෙන්න පටන් ගන්නවා කියලා ඔබට තේරෙයි මේ වැඩේ කරන්න පටන් ගන්නකොට. ඇත්තටම ඔබේ හිත තැන්පත් කරන්නෙ ඔබ නෙවෙයි. ඔබ අවධානයෙන් ඉද්දි හිත තැන්පත් වෙනවා. ඔබ අවධානයෙන් ඉන්නවා නම්, හුදු දැනුවත් භාවයෙන් ඉන්නවා නම් ඒ කියන්නෙ ඔබ දැනටමත් තැන්පත්. ඔබේ තැන්පත්වීම හරහා තමයි ඔබේ මනස තැන්පත් වෙන්න පටන් ගන්නෙ. එය තුළින්ම තැන්පත් වෙනවා ස්වභාවිකවම. ඊටපස්සෙ ගෙදර යන්ද? ඔබ හරි සරලවම මේ මොහොතේ ජීවත් වෙනවා. ඒ වෙලාවට එකපාරටම සිතිවිල්ලක් උඩට පැනලා ඇවිල්ලා ආයෙත් මොනවහරි කියයි. ආ, දැන් මේක නෙවෙයි වෙන දෙයක් කරන්න

තියෙනවානෙ, අරක කරන්න තියෙනවානෙ, මෙහෙම කියාවි. එතකොට ඔබේ මනසට හරි ලස්සනට තේරෙයි ඒකත් එක්තරා සිතිවිල්ලක් විතරයි කියලා. මේ සුන්දරත්වය ඔබට දැනේවි. ඔබ වැඩි වැඩියෙන් මේ ස්වභාවික පැවැත්මට එන්න පටන් ගන්නකොට ඔබේ මනසේ විචක්ෂණ හැකියාව පවා තියුණු වෙන්න ගන්නවා. ආධ්‍යාත්මික ශක්තිය දියුණු වෙන්න ගන්නවා. මනස ගැන, ජීවිතය ගැන, සසර ගැන අවබෝධය තියුණු වෙන්න ගන්නවා. කරන්න තියෙන්නෙ පුංචිම පුංචි දෙයයි. කරන්න තියෙන්නෙ පුංචිම පුංචි දෙයයි. ප්‍රතිඵල වහාම ලැබෙන්න පටන් ගන්නවා. ඔබ තුළ ස්වභාවික පැවැත්මේ, සාමකාමී බව, සන්සුන් බව විතරක් ඉතුරු වෙන්න පටන් ගන්නවා. වරින් වර කුණාටු එයි, සිතුවිලි ඇවිස්සෙයි, මොනවා වුනත් කරන්න තියෙන්නෙ දැනුවත්ව ඉන්න එක විතරමයි. නිතර නිතර හිත ඇවිස්සුනත් පිළිතුර එච්චරයි. සමහර විට ඔබට හිතේවි මේක ඕනවටත් වඩා සරල උපදෙසක් නේද කියලා. ඇත්තටම නමුත් මේක තමයි නොවරදින එකම ඍජු විපස්සනා ක්‍රමය. ඒක භාවිතා කරන හැමවෙලාවකම ප්‍රතිඵල තියෙනවා කියලා ඔබට පෙනේවි. මේ ක්‍රමයෙන් තමයි ඔබට ඔබේ හිත ගැන, ඔබ කියන්නෙ කවුද කියලා දැනගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. මොකද නිවන් දකිනවා කියන්නෙ ඔබ කවුද කියලා හොයාගන්නවා කියන එක. ඒක තමයි නිවන කියන්නෙ.

ඉතින් මේක තමයි ඔබ හොයාගන්න, ඔබ කවුද කියලා හොයාගන්න, ඔබේ හිත මොකක්ද කියලා හොයාගන්න තියෙන මූලික අඩිතාලම, මූලික ක්‍රමය. ඔබ කොයිතරම් සුන්දර බණ ඇහුවත්, කොයි තරම් පොත් කියවලා තිබුනත් ඔබට නිවන අවශ්‍ය නම් මේක තමයි ප්‍රායෝගිකව කළ යුතු ක්‍රමවේදය. හුදු දැනුමින් නිවන ප්‍රත්‍යක්ෂ වෙන්නෙ නෑ. හුදු දැනුම කියන්නෙ, සුන්දර බණ කියන්නෙ සිතියමක් විතරයි. ඔබ ගමන ගිහිල්ලා නෑ සිතියම අතේ තියාගෙන කෑ ගහනවා. මේ වෙනස හොඳින් තේරුම් ගන්න. ඕකෙන් වෙන්නෙ මේ දැනුම වැඩි කරන්ගන්න යෑමෙන් වෙන්නෙ ඔබේ මනසේ කෑගැහිල්ලට, ඇතුලත කතාවට, මනසේ කලබලයට, ආතතිය, අසහනයට ඔබ උදව්වක් දෙන විතරයි. එහෙම නම් මේක තමයි එකම ක්‍රමය. මේක තමයි සරලම හා ඍජු ක්‍රමය. පුහුණු කලොත් ඔබට ඔබේ ජීවිතය වෙනස් වෙන්න පටන් ගන්නවා කියලා දැනෙයි. ජීවිතයේ සැහැල්ලුව සාමකාමී බව නැතිවෙන්න ගනී. ඔබ කලින්ට වැඩිය අවංක වෙන්න අරගෙන කියලා දැනෙයි. විවෘත වෙන්න පටන් අරගෙන කියලා දැනෙයි. ස්වාධීන වෙන්න නිර්භය වෙන්න පටන් අරගෙන කියලා දැනෙයි.

ඔබ දැන් මෙතන මේ මොහොතේ මෙය ප්‍රායෝගිකව පුහුණු කරන්න පටන් ගත්තොත්, ඊළඟ මොහොතේ පටන් ම ඊළඟ විනාඩියේ පටන්ම ඊළඟ පැයේ ඉඳන්, ඊළඟ දවසේ ඉඳන් ඔබට ප්‍රතිඵල දැකගන්න පුලුවන් වෙනවා. මේන්න මේකට තමයි අර එදා සන්දිට්ඨික ගුණය කියලා කියන්නෙ. අකාලික ගුණය කියලා කියන්නෙ. ඉතින් ඔබට දැනෙන්න පටන් ගනීවි එතකොට කෙලෙස් නින්දට වැටිලා ඉන්න මේ ලෝකෙ ඇතුලත ඔබ කියන්නෙ අධ්‍යාපනය අවදි වෙමින් තියෙන පුංචි බීජයක් වගේ ඔබට දැනෙන්න ගනීවි. ඉතින් ඔබ දිගටම පුහුණුවේ යෙදුනොත් ඒ බීජය හා දේවදාර රුස්ස ගහක් වගේ වැඩිලා මුළු මහත් විශ්වයටම සැනසීම බෙදා දෙන මහා දැවැන්ත වෘක්ෂ රාජයෙක් බවට පත්වෙන්න පුලුවන් කියලා ඔබට දැනේවි. ඉතින් උත්සාහ කරන්න වර්තමානයට අවදි වෙන්න. ස්වභාවික ක්‍රියාවලියට දැනුවත් වෙන්න. මේකට තමයි සතිමත් වෙනවා කියලා කියන්නෙ. මේක තමයි ඍජු ප්‍රායෝගික නිවන් මඟ. මේක තමයි සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය. තෙරුවන් සරණයි!

6) [How to deal with pain ? || වේදනාව ළඟ හිනැහෙන කලාව || Mindfulness || වේදනාවට සතිමත් වීම || aloka]

තෙරුවන් සරණයි! අද අපි කතා කරන්නෙ ඔබටවත් මටවත් මේ ලෝකෙ කාටවත්ම මගහැරලා යන්න බැරි දුකක් එක්ක කොහොමද අපි ගණුදෙනු කරන්නෙ කියන ක්‍රමය ගැන. අපි හැම කෙනාටම තියෙන්නෙ ඇට ලේ මස් නහර වලින් හැදුනු ශරීරයක්. ඉතින් ඒ ශරීරයට කැක්කුම් රිදුම් වේදනා උරුමයි. ඒවයින් තොර ශරීරයක් මේ ලෝකෙ කිසිම කෙනෙකුට උරුම වෙන්නෙ නෑ. නමුත් මානවයා කොයිතරම් අන්ධයිද කියනවා නම් එහෙම කැක්කුම් වේදනා නැති ශරීරයක් තමයි ඉල්ලන්නෙ, නමුත් එහෙම ඉල්ලුවාට ලැබෙන්නෙ නෑ. අඩුගානෙ මේ යථාර්තයවත් ඔබේ මනසට ඔබ කාවද්දා ගත යුතුයි. ඔබට ලැබිලා තියෙන්නෙ ඇට ලේ මස් නහර සහිත ශරීරයක් නම් ඒ ශරීරයට බැඳිලා තියෙන ඒකාන්ත දෙයක් තමයි වේදනා කියන එක. හරියට එකම කාසියේ දෙපැත්ත වගේ. අපි එක පැත්තක් ඉල්ලුවට හරියන්නෙ නැහැ අනිත් පැත්තත් අනිවාර්යයෙන්ම ලැබෙනවා. ඒක පැත්තක් ඕන නම් ගන්නවා නම් අනිත් පැත්ත ස්වභාවයෙන්ම එනවා. අන්න ඒ වගේ අපි කැමැත්තෙන්මනේ මේ ජීවිතය ඉල්ලාගෙන තියෙන්නෙ. එහෙනම් අපි කැමැත්තෙන් මේ ශරීරය ගත්තා නම් වේදනාත් අපි අකැමැති වුනත් ඒ ශරීරයත් එක්ක එනවා බැඳිලා.

ඉතින් ඔබත් මේ වගේ කායික මානසික ශක්තිය දුර්වල කරන, ඔබේ මනස සෑහෙන දියකරලා යන, හීන කරන, ඉවසගන්න අමාරු වේදනා විඳලා ඇති. ඉඳගෙනවත් නිදාගෙනවත් කිසිම පහසු ඉරියව්වකින් ඔබට මොන විදියකින්වත් ඉන්න බැරි විදියේ වේදනා ඔබ විඳලා ඇති. අඩු ගානෙ ඔබට නින්දක්වත් නැතිවෙන විදියට සුවසේ නිදාගන්නවත් බැරිවෙන විදියේ තීව්‍ර වේදනා ඔබ අත්දැකලා ඇති. ඉතින් අපිට මොකක්ද මේකට කරන්න පුලුවන්, මෙහෙම වේදනාවක් ආවහම අපි කොහොමද ඒ වේදනාවත් එක්ක ගනුදෙනු කරන්න ඕන. අපි ඉගෙන ගන්න ඒන අන්න ඒකයි. වේදනාවක් නැති ශරීරයක් ප්‍රාර්ථනා කරන එක නෙවෙයි. ඉතින් දැන් කල්පනා කරලා බලන්න ඔබට ඒ වගේ වේදනාවක් ආව වෙලාවට ඔබේ මනසට ආපු සිතුවිලි මොනවාද කියලා. අපි ඒ ගැන මුලින්ම කල්පනා කරලා බලමු. අපිට සාමාන්‍යයෙන්, අපි උදාහරණයක් ගමු අපිට තදබල හිසේ කැක්කුමක් එනවා. අපිට එන්නෙ ද්වේෂයක් මුසු සිතුවිලි. අපිට තියෙන්නෙ නුරුස්නා සිතුවිලි ටිකක්. අපි ඒ වේදනාවට කැමැති නෑ. ඒ වේදනාවට අපි වෛර කරනවා. ඒ සිතුවිලි හටගන්නෙ ඒ වේදනාව එපා කියන තත්වයක ඉඳලා තමයි ඒ සිතුවිලි ටික අපේ මනසේ හටගන්නෙ. එහෙම නැතිනම් අපිට බෙහෙත් ගන්න අවශ්‍යතාවය ඇතිවෙනවා. ඉක්මණින් බෙහෙත් ගන්න අවශ්‍යතාවය එනවා, ප්‍රතිකාර කරන්න අවශ්‍යතාවය එනවා, ඒ ප්‍රතිකාර පැත්තට යන්නෙත් අර වේදනාව කෙරෙහි අකැමැති සිතුවිලි වලින්.

ඊටපස්සෙ කවුරුහරි අපිට හමුවුනොත් අපි මේ වේදනාව ගැන, මේ අසනීපය ගැන මූණ බෙරි කරගෙන තමයි කතා කරන්නෙ. හරියට අඳෝනාවක් වගේ. ඒ වචන අස්සෙ සැඟවිලා තියෙන්නෙත් වේදනාවට වෛර කරන ස්වභාවයක්. ඔබ කවදාමහරි දවසක දැකලා තියෙනවාද යම්කිසි අසනීපයක් වෙලා රෝහල් ගතවෙලා ඉන්න හරි, නැතිනම් ගෙදර ඉන්න හරි, මේ අසනීපයක් හැදිලා ඉන්න කෙනෙක් සතුටින් ඉන්නවා ඔබ කවදා කොහෝ හරි දැකලා තියෙනවාද. ඒ ගොල්ලන්ගේ මූණක් දිහා බලන්න. ඒ ගොල්ලො කිසිම සතුටකින් නෙවෙයි ඉන්නෙ. ඒ කියන්නෙ වේදනාවට වෛර කරගගෙන ඉන්නෙ, ඒ වේදනාවට කැමැති නැහැ, ඒ ගොල්ලො දන්නෙ නෑ ඒ මානසිකත්වය විසින් ඒ ගොලන්නට සිද්ධ කරන්නෙ මොකක්ද කියන්න. ඉතින් සමහර විට ඔබත් එහෙම වෙන්න පුලුවන්.

ඔබත් මේ විදියට තමයි මේ වේදනාවට සමහර විට ප්‍රතිචාර දක්වලා ඇත්තෙ. ඉතින් හෙදට මතක තියාගන්න අපි ඇත්තටම තාමත් වේදනාවල් හමුවේ කටයුතු කරන්නෙ ඒ විදියට නම් ඇත්තටම අසරණයි. ඔබ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ධර්මයෙන් ප්‍රයෝජන ගත්තු නැති කෙනෙක් වෙනවා. ඔබ සමහර විට එකඟ නැතිවේවි. නමුත් මේක තමයි සත්‍යය. මේ තමයි මම දන්න විදිය. අපිට බුදුරජාණන් වහන්සේ සරණ ගිය බෞද්ධයෙක් විදියට, නිවන් දකින්න යන කෙනෙක් විදියට, මෙතරම් ධර්මය අහන කෙනෙක් විදියට අපිට එන මේ පුංචි කායික වේදනාවකට සැලෙන්නෙ නැතිව මූණදෙන්න බැරි නම් ඒ කියන්නෙ අපි කොහොමද භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ධර්මයෙන් ප්‍රයෝජන ගත්තා කියන්නෙ, අරගෙන නැහැ. ඉතින් අපි දැන් මේ කතා කරන්න හදන්නෙ කොහොමද මේ වේදනාවත් එක්ක ගණුදෙණු කරන්නෙ කියලා. මුලින්ම ඔබ කරන්නෝන ඔබට ඇතිවෙන ඒ කායික වේදනාව ඔබ භාරගත යුතුයි. Accept කරන්නෝන. මේ ජීවිතේට ඔබේ ජීවිතේට එන හැම වේදනාවක්ම ඔබ භාරගත යුතුයි. ඔබට ඒ දැනෙන වේදනාව වැඩි වෙනවා වගේ දැනෙන්නේ, ඒ වේදනාව වැඩි කරන්නෙ ඒ වේදනාව ඉවසන්න බෑ වගේ දැනෙන්නෙ ඔබ ඒ වේදනාව භාරගන්නෙ නැති නිසයි.

ඇත්තටම මතක තියාගන්න ඔබ ඔබේ ශරීරයේ ඔබ ඔබේ කියලා හිතනවා නම් ඒ ශරීරයට සම්බන්ධ හැමදේමත් ඔබට තමයි අයිති. මොකද අපි අපේ ශරීරය අපේ කියලා හිතන්නෙ ක්ලේශයක් නිසා, ඒක වෙනම කතාවක්. ඉතින් ඔබේ ශරීරය ඔබේ නොවේ නම් වේදනාවත් ඔබේ වෙන්න විදියක් නෑ. හැබැය අපි ශරීර අපේ කියලානෙ දැන් අරගෙන ඉන්නෙ. එහෙමනම් ඒ ශරීරයට සම්බන්ධ වෙලා තියෙන වේදනා ටිකත් ඔබට තමයි අයිති. එතකොට ඔබ ඔබේ ශරීරයට වෛර කරන් නැත්නම් ඒ වේදනා වලට වෛර කරන්නත් බැහැ. වෛර කරන්න එපා ඒ වේදනාවලට. ඒ වේදනාවල් වලටත් ඉන්න ඉඩ දෙන්න. ඔබත් එක්කම එයාටත් ඉන්න ඉඩ දෙන්න. මතක තියාගන්න මේ විදියට ඒ වේදනාවල් භාරගන්න පුලුවන් නම් ඒ භාරගැනීමෙන්ම ඔබේ වේදනාවන්ගෙන් විසාල වපසරියක් අඩුවෙලා යනවා කියලා ඔබට තේරේවි. එක්තරා අවස්ථාවක භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ සම්බන්ධයෙන් කාරණාවක් දේශනා කරලා තියෙනවා. ඇත්තටම මට මතක නැහැ ඒ කොතනද කියන්න. නමුත් ඒ කාරණා වැදගත් නිසා මං මේ වෙලාවේ මතක් කරනවා. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ උපමාවක් තමයි මුලින්ම දේශනා කරන්නෙ. උන්වහන්සේ අහනවා ඔබේ කකුලේ උලක් ඇනුනොත් රිදෙනවානෙ අපිට වේදනාවක් තියෙනවා. අපි හිතලා නෙවෙයිනෙ උල ඇනගන්නෙ. ඒ කියන්නෙ ඒ කැක්කුම ස්වභාවිකයි. ස්වභාවික සිද්ධියක් නිසානෙ අපිට ඒ වේදනාව එන්නෙ. ඉතින් ඔබ හිතන්න එහෙම උලක් ඇනුනට පස්සෙ ඔබ හිතලා ඒ උල උඩින් තව උලක් ඇනගන්නවා. ඒක ඔබ තමයි ඇනගන්නෙ, එතකොට මොකක් වෙයිද අර වේදනාවට? තිබුනු වේදනාව දෙගුණ තෙගුණවෙලා වැඩිවෙනවා. ඉතින් එතකොට අර මුලින් ස්වභාවිකව ඇනුනු උල වගේ තමයි අපේ කයේ ස්වභාවිකව හටගන්න හිසේකැක්කුමක් හරි මොකක්හරි දෙයක් හරි අපි හිතලා කරගන්න දෙයක් නෙවෙයිනෙ. ස්වභාවික සංසිද්ධියක් නිසා තමයි ඒ වේදනාව ඇතිවෙන්නෙ. හරියට අර මුලින් උලක් ඇනිලා ඇතිවෙන කැක්කුම වගේ. පළමු උල ඇනුනා වගේ. එතකොට දෙවෙනියට අපි ඒ උල උඩින් එකක් ඇනගන්නවානෙ. එතකොට දෙවෙනි උල කියන්නෙ මොකක්ද? ඒ තමයි ඔබේ අර කයේ ස්වභාවිකව හටගත්තු වේදනාව කෙරෙහි ඔබේ මනසේ හටගන්න ද්වේෂය. ඒක හරියට උලක් වගේ.

එතකොට වෙන්නෙ මොකක්ද අර දෙවෙනි උල අපි විසින් ඇනගත්තහම තියෙන කැක්කුම දෙගුණ තෙගුණ වෙලා වැඩිවෙනවා වගේ අපේ ශරීරයේ ස්වභාවිකව හටගන්න වේදනාවකට අපි ද්වේෂ කලොත් ඒ ද්වේෂය වැඩිවෙනවා. අපි ඒකට නුරුස්නා ගති පහළ

කලොත් අපි ඒ වේදනාවට අකැමැති වුනොත් අපි ඒ වේදනාව එපා කියලා කෑගහන්න ගත්තොත් වේදනාව වැඩියෙන් දැනෙන්න ගන්නවා. අන්න ඒ නිසයි කියන්නෙ ස්වභාවිකව මුලින් කයේ ඇතිවෙන වේදනාව භාරගන්න කියලා. Accept කරන්න කියලා, වෛර කරන්න එපා ඒකට. ඒ වේදනාවල් කියන්නෙ ජීවිතේ එක්තරා ස්වභාවයක් විතරයි. ජීවිතේම කොටසක්, ස්වභාවික දෙයක්. ඒ විදියට ඔබේ හිතට කියාදෙන්න. ඒක අස්වාභාවික නෑ, ඒවා ඔබේ ජීවිතෙන් අයින් වෙන්න ඕන දේවල් නෙවෙයි, ඔබේ ජීවිතයට අයිති නැති දේවල් නෙවෙයි. ඔබේ ජීවිතයේම කොටසක්. ඉතින් අපේ ජීවිතයේ කොටසක් නම් අපි ඒක භාරගන්න ඕන. ඉතින් මේ කායික වේදනාව ඒ අපේ කයට එන වේදනා ඕනම වෙලාවක ස්වභාවයෙන්ම හටගන්න පුලුවන් දේවල්, ස්වභාවිකයි. හැබැයි අපි ඒ කැක්කුම නිසා වේදනා විඳිනවාද නැද්ද කියන එක තීරණය වෙන්නෙ ඔබ ඒ වේදනාව භාරගන්නවාද නැද්ද කියන එක මතයි.

ඇත්තටම ඔබ වේදනාවක් නිසා විඳවන්නෙ විහින්. ඒ වේදනාවේ මතක තියාගන්න මේ ස්වභාවික කැක්කුම, ස්වභාවික වේදනාව ස්වභාවික සංසිද්ධියක්. අපි විඳවන්නෙ ඇත්තටම, දුක කියන එක හටගන්නෙ මානසික දුක කියන එක හටගන්නෙ ඔබ ඒක බාරගන්නෙ නැතිව ඒකට වෛර කරන නිසයි. අපිට වේදනා එපා, ඕන නෑ කියන හැඟීමක් ඒ වේදනා කෙරෙහි විරුද්ධ හැඟීමක් නුරුස්නා හැඟීමක් තියෙනවා ඔබේ මනසේ ඒ නිසයි ඔබ දුක විඳින්නෙ. ඒ සිතිවිල්ල ඔබව විඳවීමකට අරගෙන යනවා. මතක තියාගන්න භාග්‍යවතුන් වහන්සේට රහතන් වහන්සේලාටත් ඔය කියන කායික වේදනා ස්වභාවික වේදනා ටික හටගන්නවා. මොකද උන්වහන්සේලාටත් ශරීරයක් තියෙනවානෙ. ස්වභාවික වේදනා ටික හටගන්නවා. හැබැයි උන්වහන්සේලා ඒ වේදනාව කෙරෙහි වෛරයක් හටගන්නෙ නැති නිසා වෛර කරන්නෙ නැති නිසා උන්වහන්සේලාට මානසික වේදනාව නෑ. උන්වහන්සේලාට ඒ වේදනාවත් එක්ක ඉන්න පුලුවන්.

එතකොට ඔබට තේරේවී ඒ හුදු කායික වේදනාව අපේ මනසට රිදුමක් ගෙනල්ලා දෙන්නෙ නෑ ඇත්තටම. ඔබට දැනේවි වේදනාවක් තියෙනවා, වේදනාවක් නැති. රිදුමක් නැති වේදනාවක් තියෙනවා. මේ කලාව හරිම සුන්දරයි. මේක තමයි නිවන් මග යන සැබෑම ක්‍රමය. ඉතින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ, රහතන් වහන්සේලා කටයුතු කලෙත් ඒ විදියට නම් ඔබටත් අවශ්‍ය නම් නිවන නම් ඔබටත් යන්න තියෙන්නෙ මේ පාරේ තමයි. මොකද අපිට ස්වභාවයෙන් ඇතිවෙන දේවල් ස්වභාවිකයි. ඉතින් ඔබ ඒ වේදනාවට අකැමැති වුනා කියලා, වෛර කලා කියලා, එපා කියලා කෑගැහුවා කියලා, ඇඬුවා කියලා ඒ වේදනාව දශමයක්වත් අඩුවෙන්නෙ නම් නෑ. සිද්ධ වෙන්නෙ වැඩිවෙන එක විතරමයි. අන්න ඒ වෙනුවට ඔබ ඒ වේදනාවට වෛර කරනවා වෙනුවට ඒ වේදනාව එක්ක යාලුවෙන්න. ඒ වේදනාව ඇතිවුනු තැනට කරන්න තියෙන සත්කාර ටික ආදරෙන් කරන්න. කරුණාවෙන් කරන්න. වේදනාවත් එක්ක යාලුවෙන්න. එයාට එහෙමම ඉන්න ඉඩදෙන්න. ඒ වේදනාවට තියෙන්න අරින්න. ඒ වේදනාවත් එක්ක රණ්ඩු කරන්න යන්න එපා, ඒක ස්වභාවිකව භාරගන්න. එයාට එහෙමම ඉන්න දුන්නහම තමයි ඔබට තේරෙන්නෙ ඇත්තටම ඔබට තේරෙයි වේදනාව ඔබට දුක් දෙනවා නෙවෙයි, ඔබ තමයි වේදනාවට දුක් දෙන්නෙ කියලා ඔබට තේරෙයි. ඇත්තටම අපිට කරදර කරන්නෙ වේදනාව, අපි තමයි ඒ වේදනාවට කරදර කරන්නෙ. මොකද අපි ද්වේෂය හින්දනෙ එයා වැඩිවෙන්නෙ.

ඉතින් ඒ නිසා ඒ වේදනාවකට, උදාහරණයක් දැන් අපි ඒ වේදනාවට සත්කාර කරන්නෙ ප්‍රතිකාර කරන්නෙ, බෙහෙත් ගන්නෙ මේ ඔක්කොම කරන්නෙ හිත යට තියෙනවා හැඟීමක් ඒ වේදනාව නැතිවේවා කියලා හැඟීමක්. ඒ අපි යම්කිසි දෙයක් නැතිවේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කරනවා කියන එකේ තේරුම මොකක්ද? ඒ කියන්නෙ අපි ඒකට කැමැති නෑ, අපි

ඒකට අකැමැතියි. අපි එපා කියන්නෙ අපි අකැමැති දේවල්නෙ. ඉතින් අකැමැත්ත කියන්නෙ ද්වේෂය තමයි. ඉතින් අන්න ඒ අපි යම් වේදනාවකට ප්‍රතිකාර කරද්දිත් ඒක නැතිවේවා කියන හැඟීම තියෙනවා නම් ඒත් ඔබට තියෙන්නෙ ද්වේෂයක්, ඒ වේදනාව අඩුවෙනවා ඔබට දැනෙන්නෙ නෑ. නිකම්ම එයාට ඉන්න ඉඩ දීලා ඒක බාරගන්න.

සමහර විට මෙහෙම කිව්වහම හිතෙයි, මෙහෙම කරනවාට වැඩිය හොඳයි කෑගහලා අඬන එක කියලා. එහෙම හිතන්නෙ ඇත්තටම දුර්වල මානසිකත්වයක් තියෙන අය. ඒක තමයි දුර්වලයන්ගේ කැමැත්ත. මම මේ කියන වචන සමහර විට ඔබට සැර වැඩි ඇති. නමුත් මේක තමයි එකම ක්‍රමය. මේක තමයි ඇත්තම සත්‍යය. ඔබට අවශ්‍ය නම් වේදනාව ජයගන්න, ඔබට අවශ්‍ය නම් වේදනාවට නොසැලී මුහුණ දෙන්න මේක විතරමයි තියෙන එකම ක්‍රමය. ඉතින් ඒ වේදනාව අපි භාරගත්තා කියමුකො. ඒ භාරගත්තට පස්සෙ අපිට කරන්න දෙයක් නැද්ද? ඇත්තටම තියෙනවා. ඔබට තවත් පියවරක් ඉස්සරහට යන්න පුලුවන් ඔබට පෞරුෂය තියෙනවා නම්. ඒ තමයි මේ වේදනාව දිහා හොඳට බලන් ඉන්න. මේකට කියන්නෙ සතිමත් වෙනවා කියලා. ඒ වේදනාව දිහා බලන් ඉන්නවා කියන්නෙ ඔබ එක්කො ඇලවෙලා ඉන්නවා නම්, නිස්කලංකේ ඉන්නවා නම් ඇස් පියාගෙන හරි ඇස් ඇරගෙන හරි වේදනාව භාරගෙන බලන් ඉන්න ඒ වේදනාව දිහා. ඒ වේදනාව හැසිරෙන විදිය. ඒ ඒ වේදනාවට කිසිම අදහසක්, විවේචනයක් මොනම දෙයක්වත් මනසින් ඉදිරිපත් කරන්නැතිව හුදු බැල්මකින් නිකං බැල්මකින් ඒ වේදනාව දිහා බලන් ඉන්න පුලුවන් අපිට. ඔබට පෙනේවි එතකොට ඔබේ මනසේ වේදනාවට තරහා එන හැටි, අකැමැත්ත එන හැටි, කෑගහන්න හිතෙන හැටි, ඉවසන්න බෑ හිතෙන හැටි.

ඔය වගේ එක එක සිතුවිලි වේදනාවට විරුද්ධව ඔබේ හටගන්නවා පෙනේවි. හැබැයි ඒ එකම සිතුවිල්ලක්වත් අල්ලන්න යන්න එපා. ඔබ අල්ලන්නෙ නැතිව ඒ සිතුවිලි අල්ලන්නෙ නැතිව හිටියොත් ඔබට තේරේවි ඒ සිතුවිලි ටිකත් ඇවිල්ලා පාඩුවේ දියවෙලා යනවා කියලා. ඔබ ඒ සිතුවිල්ල ඇල්ලුවොත් ඒ සිතුවිල්ල පැටව් ගහනවා. ඒ කියන්නෙ තව තව සිතුවිලි ඒ ද්වේෂයට පොහොර දානවා. එතකොට තමයි ඔබට කැක්කුම වැඩි කරන්නෙ. ඒ විතරක් නෙවෙයි ඔබට දැනේවි සමහර විට ඒ වේදනා පවා, කැක්කුම් පවා වෙනස් වෙවී වෙනස් වෙවී ටික ටික දියවෙලා පටන් ගන්නවා ඔබට දැනේවි. දියවෙලා යනවා වගේ දැනේවි ඔබට. සමහරවිට මෙහෙම බලන් ඉන්නකොට ඔබට නොදැනීම සුවසේ නින්ද යාවි. සනීපෙට නින්දක් පවා ඒවා.

ඉතින් ඇත්තටම අපි අපේ ශරීරයේ හටගන්න වේදනාවල් නිසා දුක් විඳිය යුතුම නැහැ. ඔබට ඒක දැනෙන්න පටන් ගනීවි. ඒ දුකට ඔබ වෛර කරන්නෙ නැතිව ඒක බාරගත්තොත් විතරමයි ඔබට සැනසීම කියන එක එන්නෙ. ඔබ ඒ දුකට වෛර කලොත්, ඒ වේදනාවට වෛර කලොත් ඔබට අනිවාර්යයෙන්ම දුකක් කියන එක අමුතු දුකක්, අමුතු වේදනාවක් ඔබට විඳින්න සිද්ධ වෙනවා. ඉතින් මේ තත්වය කායික වේදනාවල් වලට විතරක් නෙවෙයි ඇත්තටම. මානසික වේදනාවලටත් පාවිච්චි කරන්න පුලුවන්. එතකොට ඔබට තවත් පියවරක් ඉස්සරහට තියන්න පුලුවන්. ඉතින් ඔබට දැනේවි මේ ක්‍රමය පාවිච්චි කරනකොට ඔබේ මනස සන්සුන්ව සාමකාමී තත්වයකට පත්වෙන හැටි ඔබට දැකගන්න පුලුවන් වේවි. මේකට උදව් වෙන්නෙ සතිමත් බව. ඉතින් ඔබ මේ විදියට ඔබේ ජීවිතයේ වරින් වර හටගන්න කායික වේදනාවල් වලට මේ ක්‍රමය පුහුණු වුනොත් ප්‍රගුණ කලොත් ඔබට පුලුවන් වේවි දවසක මරණීය වේදනාවටත් සාමකාමීව මුහුණ දෙන්න. එහෙම කරන්න පුලුවන් කියන විශ්වාසය පවා ඔබේ මනසේ ගොඩනැගෙනවා. අන්න එදාට ඔබ මරණයට මුහුණ දෙන දවසට ඔබට මේ විදියට ඔබේ මනස සාමකාමීව පවත්වාගන්න

පුලුවන් වුනොත් විතරක් ඔන්න ඔබ හිතාගෙන ඉන්න විදියට ඊළඟ ජීවිතයේ සුගතියකට යන්න පුලුවන් වේවි.

එහෙම නැතිව ඔබ මේ විදියට හිත හදන්නෙ නැතිව ඔබ මොන විදියට පින්කම් කලත් ඔබ කොයිතරම් සුන්දර බණ ඇහුවත්, ඔබ මොනතරම් සමාජසේවය කරනවා කිව්වත් හිතන්න එපා ඔබට මරණයට නොබියව මුහුණදෙන්න පුලුවන් කියලා. ඒ කියන්නෙ ඔබ අසරණයෙක්. ඔබ ඔබ ළඟ කොයිතරම් තියරි තිබුනත්, කොයිතරම් සිද්ධාන්ත කරුණු තිබුනත්, කොයි තරම් ලොකු දහම් දැනුමක් තිබුනත්, කොයිතරම් ලොකු පින්කම් කලත් ඔබට මේ කියන පිහිට නම් ලබාගන්න ලැබෙන්නෙ නෑ. චුට්ටක් බලන්නකො ඔබ දැන් ඕන තරම් මේ වෙනකොට පින්කම් කරලා ඇති, බණ අහනවා ඇති, හැබැයි කායික වේදනාවක් ආපු වෙලාවට ඔබට ඔය මොකක්වත් මතක් වෙන්නෙ නෑනෙ. ඔබ කරපු පිනක්වත්, දැන් අපි හිතමු ඔබට බරපතල වේදනාවක් ආවොත් සමහරවිට ඔබ ඒ වේදනාවෙන් මැරෙන්නත් පුලුවන්. එතකොට ඔබ ඔය දුක් අඳෝනා දිදී ද්වේෂයෙන් ඉන්නකොට මැරුණොත් එහෙම ඔබ යන්නෙ සුගතියකට නෙවෙයිනෙ. එතකොට ඔබට එහෙමවත් මතක් වෙලා මෙතුවක් කරපු පිනක්වත් ඔබට මතක් වෙන්නෙ නෑනෙ. ඇයි ඒ? හිත හදපු නැති නිසා. ඔබ පින් කරපු පලියට ඔබට මේ සිද්ධියකට මුහුණ දෙන්න හැකියාව එන්නෙ නෑ. ඒකට වෙනම කලාවක් තියෙනවා. ඒක තමයි හිත හදන කලාව.

ඉතින් මේක ප්‍රායෝගිකව පුහුණුවේ යෙදුනොත් විතරයි ඔබට මේ ප්‍රයෝජනය ගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. එයම විතරයි එකම පිහිට. මතක තියාගන්න භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරපු ධර්මය සිද්ධාන්ත කරපින්නාගෙන යන්න තියෙන ධර්මයක් නෙවෙයි. මේ ධර්මය සීයයට සීයක්ම ප්‍රායෝගික ධර්මයක්. දැන් ඔබ බලන්න ඔබ දිහා හැරිලා. ඔබ කොයිතරම් දුරට මේ ධර්මය ප්‍රායෝගිකව පුහුණුවේ යොදන කෙනෙක්ද. කොයිතරම් දුරට ප්‍රායෝගිකව මේ ධර්මයේ යෙදිලා ඉන්නවා ද කියලා දැන් ඔබ ඔබේ හිත දිහා බලන්න. ඔබ මේ ධර්මය ප්‍රායෝගිකව පුහුණු කරන ප්‍රමාණය අනුව තමයි ඔබට කොයිතරම් දුරට සාමයෙන්, සතුටින් ජීවත් වෙන්න පුලුවන්ද කියන එක තීරණය වෙන්නෙ. හොඳට මතක තියාගන්න, එහෙම නැතිව ඔබ දන්න මේ සම්ප්‍රදායානුකූල ධර්මය අනුගමනය කිරීමෙන් නෙවෙයි ඔබට සතුට සාමය කියන ළඟාවෙන්නෙ. ප්‍රායෝගිකව කොයිතරම් මේ ධර්මය පුහුණු කරනවාද කියන එක මතයි ඔබේ සතුට සැනසීම තීරණය වෙන්නෙ. ඊළඟ ජීවිතයේ ඔබ සුගතියට යනවාද, නැද්ද කියන එක තීරණය කරන්නෙ. ඔබ නිවන ප්‍රාර්ථනා කරනවා නම් ඔබට නිවන පවා සාක්ෂාත් කරන්න පුලුවන් වෙන්නෙ අන්න එය මතයි. ඒ නිසා මේ මොහොතේ පටන් ආරම්භ කරන්න මේ ධර්මය ප්‍රායෝගිකව පුහුණු කරන්න. තෙරුවන් සරණයි!

7) How to deal with intrusive thoughts? | සිතුවිලි වල ආක්‍රමණයට ගොදුරු නොවී ඉමු | Mindfulness | aloka

තෙරුවන් සරණයි! අපි හැමදාම යක්ෂයෙකුට ගොදුරු වෙනවා කියලා කියන්නෙ මොකක්ද? ඔබ දන්නෙත් නැතිව එහෙම වෙනවා කියලා, ඔබ යක්ෂයෙකුට ගොදුරු වෙනවා කියන්නෙ? ඇත්තටම මේ යක්ෂයා විදියට මෙතන හැඳින්වුවෙ ඔබේ සිතට එන ආගන්තුක සිතුවිලි ටිකට. ඔබ අකැමැති සිතුවිලි ටිකට. ඔබට වදදෙන, ඔබට රිදවන, ඔබට මානසික ආතතිය, අසහන ගෙනල්ලා දෙන සිතුවිලි ටිකට තමයි යක්ෂයා කියලා හඳුන්වන්නෙ. ඇයි එහෙම කියන්නෙ, මොකද ඔබ එයා යක්ෂයෙක් කියලා දන්නෙ නැතිව ඔබ හැමදාම ඒ සිතුවිලි ටිකට ගොදුරු වෙනවා. මානසික පීඩාවන් එකතු කරගන්නවා.

ඉතින් අපි අද මේ පහදලා දෙන්න හදන්නෙ මේ ආගන්තුක ඔබට රිදවන, ඔබ අකැමැති මේ සිතුවිලිත් එක්ක කොහොමද ගණුදෙනු කරන්නෙ. මොකක්ද මෙතෙන්ට කරන්න පුලුවන් කියලා සරල උපදෙසක් අපි ඔබට ඉදිරිපත් කරන්නෙ.

මුලින්ම ඔබ කරන්න ඕන මේ ආගන්තුක සිතුවිල්ලත් එක්ක යාලුවෙන්න ඕන. එයාව හතුරෙක් විදියට දැකලා නතර කරන්න උත්සාහ කලොත් වෙන්නෙ ඒ සිතුවිලි ටික වැඩිවෙන්න පටන් ගන්නවා. ඔබ ඒ අකැමැති වුනු ඔබ අයින් කරන්න දඟලපු, ඔබ අකැමැති සිතුවිලි ටික තව තව වැඩිවෙන්න ගන්නවා. එයාට හතුරුකමක් ඇති කරගෙන එයාට අකැමැත්තෙන් එයාව අයින් කරන්න උත්සාහ කලොත් වෙන්නෙ ඔන්න ඕකයි. එයාව අයින් කරන්න ෆයිට් කරනවා වෙනුවට ඒ සිතුවිලි කෙරෙහි නිරීක්ෂකයෙක් වෙන්න ඕන. ඒ සිතුවිලි හඳුනාගන්න බලන්න ඕන. උදාහරණයක්; CCTV කැමරා එක ඔබ දන්නවානෙ. CCTV කැමරා එකේ මොකක්ද එයාගේ ජොබ් එක? එයා කරන වැඩේ මොකක්ද, එයාට අදාළ? CCTV කැමරාවකින් කිසිම භේදයක් කරන්නෙ නැහැ, එයාගේ කැමරාවට හසුවෙන පරාසයට එන මොනම දෙයක්වත් හොඳ හෝ නරක විදියට බෙදන්නෙත් නෑ, නරක ඒවා අයින් කරන්න යන්නෙත් නෑ, නරක ඒවට එයා වෛර කරන්නෙත් නෑ, නඩු දාන්න යන්නෙත් නෑ, හොඳ ඒවා බදාගන්න යන්නෙත් නෑ, එයා හුදු නිරීක්ෂකයෙක් විතරයි. එයා හුදු නිරීක්ෂකයෙක් විතරයි, හඳුනගැනීමක් කරන්නෙ එයාගෙ ඉස්සරහට එන හැමදේම. එපමණයි. අන්න ඒ වගේ. CCTV කැමරාවක් වගේ තමයි ඔබේ මනස වැඩ කරන්න ඕන. එන හැම ආගන්තුක සිතුවිල්ලක් එක්කම යාලුවෙන්න, ෆයිට් කරන්න යන්න එපා, එයාව අයින් කරන්න දඟලන්න එපා. එතකොට ඔබට පුලුවන්කම ලැබෙනවා දැනගන්න ඒ සිතුවිලි වල යථා ස්වභාවය. ඇයි ඒ සිතුවිලි එන්නෙ, මොන හේතුවකටද මේවා එන්නෙ, කොහෙන්ද මේවා ආරම්භ වෙන්නෙ, කොතනදිද, මොන තැනකදිද මට මේ වගේ සිතුවිලි එන්නෙ, මේ ඔක්කොම විස්තර ටික ඔබට හොයාගන්න පුලුවන් වෙනවා.

නැත්නම් අපි දන්නෙ නෑ මෙයත් එක්ක ෆයිට් කරන්න ගියොත්, හතුරුකම් කරන්න ගියොත් අපි කවදාවත් ඒ සිතුවිල්ලක යථා ස්වභාවය හඳුනාගන්නෙ නෑ. හැබැයි අපි එයත් එක්ක යාලුවෙනවා කියන්නෙ ඒ සිතුවිල්ලත් එක්ක කතන්දර ගොතන්න යනවා කියන එක නෙවෙයි. එයත් එක්ක පැටලිලා තව සිතුවිලි පැටව් ගහන්න යන්නෙ නෑ. සිතුවිලි වෙනම හටගනිද්දි ඔබ පැත්තකට වෙලා බලා හිදින්නෙක් විතරයි. ඔබට ඒ සිතුවිලි හටගන්න එක වෙනම පේන්න ගන්නවා. ඔබ කියන්නෙ ඒ සිතුවිලි නෙවෙයි කියලා තේරෙන්න ගන්නවා. සිතුවිලි කියන්නෙ මම නෙවෙයි කියලා තේරෙන්න ගන්නවා මෙන්න මේ විදියට දකින්න පුරුදු වුනොත්. එහෙම නැතිවුනොත් වෙන්නෙ සාමාන්‍යයෙන් අපිට මේ සිතුවිලි හටගන්නකොට මම කියලා ගන්නවා, මගේ සිතුවිලි කියලා ගන්නවා, මටයි මේ සිතුවිලි ආවෙ කියලා ගන්නවා. ඕකට තමයි අපි කියන්නෙ මමත්වය කියලා. හැම සිතුවිල්ලක්ම මම මමත්වයෙන් අල්ලලා ඒ සිතුවිල්ලට පනිනවා. පැන්න ගමන් ඒ සිතුවිල්ල මම වෙනවා, මගේ වෙනවා, මගේ ආත්මය විදියට ගන්නවා. ඊටපස්සෙ තමයි ඔක්කොම ප්‍රශ්න ටික හටගන්නෙ. ඉතින් මේක තමයි ඇත්තටම යක්ෂයා කියන්නෙ. ඔබ ගොදුරු වෙනවා දිනපතාම මේකට. ඉතින් මේකට තියෙන පිළියම තමයි ඔබ නිරීක්ෂකයෙක් වෙන්න ඕන. ඒ සිතුවිල්ලට පනින්නෙ නැහැ, සිතුවිල්ල ඔබ පැත්තකට වෙලා CCTV කැමරාවක් වගේ බලා හිදින්නෙක් වෙන්න ඕන.

ඉතින් ඔබ චුට්ටක් ඔබේ හිතින් අහන්න මේ අද වෙනකල් මේ සිතුවිලි විසින් ඔබව කොයි තරම් පාලනය කලාද කියලා. මෙන්න මේ දැක්ම නැති නිසා තමයි අපි සිතුවිලි වල පාලනයට යටවෙන්නෙ. සිතුවිලි විසින් ඔබව පාලනය කරනවා. අපේ ජීවිත විනාශ වෙන්නෙ, අපේ ජීවිත වල මෙච්චර ආතති අසහන ටිකක් ගොඩගැහෙන්නෙ මේ සිතුවිලි

වල පාලනයට අපි යටවෙන හින්දා. හැබැයි එහෙමයි කියලා අපි යන්නෙ නැහැ සිතුවිලි පාලනය කරන්න. බලෙන් පාලනය කරන්න බැහැ එයාව. එයා අපිව පාලනය කරනවා, එහෙම නම් අපි මේක නවත්වන්න ඕන කියලා අපි එයාව පාලනය කරන්න ගියොත් එයා තව වැඩිවෙනවා. ඒකට තියෙන්නෙ ඉතාම සියුම් ටෙක්නික් එකක්. ඒක තමයි මේ කියාදෙන්නෙ. හුදු නිරීක්ෂකයෙක් වෙන්න. ඒ සිතුවිලි දියවෙලා යනවා කියලා ඔබට පේන්න ගනීවි. ඉක්මණින් දියවෙලා යනවා වෙන්නත් පුලුවන්, ටිකක් වෙලා ගිහින් දියවෙලා යනවා වෙන්නත් පුලුවන්, කොහොම වුනත් ඔබට එයාගේ හැසිරීම් රටාව ටිකෙන් ටික, ටිකෙන් ටික බොඳවෙලා යන්න ගන්නවා කියලා ඔබට පේන්න ගන්නවා. හැබැයි ඔබ ඒ සිතුවිලි දිහා බලන්න ඕන නිරීක්ෂකයෙක් වෙන්නත් ඕන එහෙම බලාපොරොත්තුවක් ඇතිවත් නෙවෙයි, ආ මං මෙයා දිහා බලන් හිටියොත් මෙයා නැතිවෙනවනේ කියලා එහෙම බලාපොරොත්තුවක් තියාගත්තොත් ඔබේ මනස යට, එයාව අයින් කරන්න සියුම් සිතුවිල්ලක් හටගන්නවා. අයින්වේවා අයින් වේවා කියලා, ඒක එන්නෙ ද්වේෂයෙන්. එතකොට ඒ සිතුවිල්ල අයින් වෙන්නෑ, බදලා අල්ලනවා ඔබේ සිත. CCTV කැමරාව වගේ එයාට එයාගේ කැමරාවේ පරාසයට හොරෙක් ආවා කියලා එයාට ඒ හොරා අයින් කරන්න කිසිම අවශ්‍යතාවයක් එන්නෙ නැනෙ. එයා කරන්නෙ හොරා එයාගේ පරාසයට පේන තාක් රෙකෝඩ් කරගන්නවා, දකිනවා විතරයි. අන්න ඒ වගේ.

ඉතින් මෙහෙම නිරීක්ෂකයෙක් වෙලා ඉද්දි ඔබට තව පේන්න ගනීවී සමහර විට ඔබ දැකගෙන ඉන්නෙ, සමහර විට මට ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ රාග හිතක්, මට ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ ද්වේෂයක්, මට ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ මෙහෙම සිතුවිල්ලක් කියලා ඔබට පේනවා. පෙනෙද්දිත් දැක දැක, දැන දැනත් ඔබට ආස හිතෙනවා ඕන හිතෙනව ඒ සිතුවිල්ල පස්සෙ යන්න පැටව් ගගහ. ඒ සිතුවිල්ල ගැනම කල්පනා කර කර ඉන්න ආස හිතෙනවා. අන්න ඒ ආසා සිතුවිල්ලත් පේන්න ගන්නවා ඔබට. ඒකත් දකින්න, එච්චරයි කරන්න තියෙන්නෙ. ආ මට දැන් කැමැත්තක් ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ මේක පස්සෙ යන්න කියලා. ඒකත් ඔබට දැනෙනවා, පේන්න ගන්නවා, ඒකත් දකින්න විතරයි තියෙන්නෙ, ඒකත් අයින් කරන්න දඟලන්න නෙවෙයි ඕන, ඒකත් අර සිතුවිලි පරම්පරාවෙම තවත් එක්තරා සිතුවිල්ලක් විතරයි. කිසිම සිතුවිල්ලක් කිසිම හැඟීමක් ඉවත් කරන්න කිසිම උත්සාහයක් ගන්න එපා. අන්න ඒ උත්සාහ ගැනීම තමයි ඔබට හානි කරන්නෙ. ඇයි ඒ උත්සාහ ගන්න එපා කියන්නෙ? ඒ සිතුවිලි මම නොවෙන හින්දා, ඒ සිතුවිලි මගේ නොවෙන හින්දා. ඉතින් මම නොවන, මගේ නොවන දෙයක් ඉවත් කරන්න ඇයි අපි උත්සාහ කරන්නෙ. මමත්වය නිසා. ඒ මමත්වය, සක්කාය දිට්ඨිය ඒවා බණ පොතේ වචන. මං ඒවා දාලා කතා කරන්නැත්තේ ඒවා කිව්වට තේරෙන්නෙ නැති නිසා. ඉතින් වරින් වර ඒ වචන දාන්නෙ ඔබට මං මේ කියන දේ ගැන විශ්වාසය ඇතිවෙන්න ඕන නිසා.

ඉතින් මතක තියාගන්න ඒ හැම සිතුවිල්ලක්ම, හැඟීමක්ම එන්නෙ යන්නයි. ඒවා එනවා වගේම යනවා. ඒක සියයට සීයක් ස්ථිරයි. නමුත් එයා ඇවිත් යනකල් අපිට බලන් ඉන්න බැරි එක තමයි තියෙන ප්‍රශ්නෙ. එයා ඇවිල්ලා යනකල් බලන් ඉන්න බැරි නිසා එයා ආව ගමන් අපි එයාව බදලා අල්ලාගන්නවා. ඊටපස්සෙ ප්‍රශ්න ඇතිවෙනවා. ආතති අසහන ඇතිවෙනවා. ඉතින් ඒ වෙලාවට අපි එයාට ගොදුරු වෙනවා. නමුත් ඒකට පසුතැවෙන්න යන්නත් එපා, ඔබ මේ වැඩේ කරන්න පටන් ගත්තට පස්සෙ සමහර වෙලාවට ගොදුරු වෙයි මේ යක්ෂයාට. ඒකත් ඔබට පෙනෙයි. එතකොට ඔන්න ආයෙ ප්‍රශ්නයක් එනවා පසුතැවෙන්න ගන්නවා, අයියෝ ඔන්න මං ආයෙත් අහුවුනානෙ කියලා. එහෙම එකපාරටම ඒක නතර වෙන්නෙ නැහැ. පටන් ගත්තු ගමන්ම මමත්වය කියන එක ප්‍රහාණය වෙන්නෙ නෑ. මේක ලක්ෂ කෝටි වාරයක් ඔබ පුහුණුවේ යෙදෙන්න ඕන.

ඉතින් ඔබම බලන්න ඔබ ඔබේ මේ සිතට වද දෙන සිතුවිලි අයින් කරන්න නොයෙක් ක්‍රම සහ විධි ඔබ පාවිච්චි කරලා ඇති. හැබැයි ඔබට ස්ථිර විසඳුමක් ලැබිලා තියෙනවාද මේ වෙනකල්. ලැබෙන්නෙ නෑ තව තව වැඩිවෙනවා විතරයි. නැති ආතති අසහනත් මනසට එනවා විතරයි. ඉතින් අපිට කරන්න තියෙන්නෙ හුදු අවධානය දෙන එක විතරමයි. එතකොට ඔබට තේරෙන්න ගන්නවා මේ සිතුවිලි කියන්නෙ මම නොවෙයි කියලා, ඒ තේරුම් ගන්න මොහොතේම, සිතුවිලි කියන්නෙ මම නොවෙයි කියලා ඔබ තේරුම් ගන්න මොහොතේම ඒ සිතුවිලි පාලනය කරන්න ඔබ දරන උත්සාහය නතර වෙන්න ගන්නවා. මං ආයෙත් කියනවා 'තමන්ගේ මනසේ මේ හටගන්න වද දෙන සිතුවිලි මම නෙවෙයි කියලා ඔබට තේරෙන මොහොතේම ඒ සිතුවිලි අයින් කරන්න, ඒ සිතුවිලි පාලනය කරන්න ඔබ දරන උත්සාහය නතර වෙන්න ගන්නවා, අන්න එතනදි ඔබට සාමකාමීකම එනවා. තවදුරටත් ඒ සිතුවිලි විසින් ඔබව පාලනය කරන්නෙ නැතිව යනවා. ඒ සිතුවිලිවලට හැකියාව නැතිව යනවා තවදුරටත් ඔබව පාලනය කරන්න. මේකෙන් වෙන්නෙ ඒ සිතුවිලි වල බලගතු බව නැතිවෙන්න ගන්නවා. ඒ සිතුවිලි වල ශක්තිය හීනවෙන්න ගන්නවා. ඔබට හානිකරන්න තියෙන හැකියාව දුර්වල වෙනවා එයාගේ.

නමුත් අපි සාමාන්‍යයෙන් programme වෙලා තියෙන්නෙ අපේ මනස එහෙම සිතුවිලි ආවම එක්කො ඒවා මඟහරිනවා බයට. ඒවා ගැන හිතන්නැතිව යනවා, නොසලකා හරිනවා. නැත්නම් ප්‍රතික්ෂේප කරනවා, බලෙන් තල්ලු කරන්න හදනවා. ඒ වෙනුවට වෙන මොකක්හරි ආදේශ කරන්න හදනවා, වෙනස් කරන්න හදනවා, මෙන්න මේවට තමයි අපි programme වෙලා තියෙන්නෙ. අපි මෙතුවක් කල් කලේ ඕක. නමුත් ප්‍රතිඵල ලැබිලා නැහැ. වෙන්නෙ මොකක්ද ඒ සිතුවිලි ටික වැඩිවෙන එක විතරයි. ඉතින් මෙන්න මේක තමයි ආධ්‍යාත්මික මග ගිය මනසේ සාමකාමීත්වය හොයා ගිය හැම කෙනෙක් ළඟම තිබුනු එකම සාර්ථක ක්‍රමය මේක විතරයි. සිතුවිල්ලට මුහුණට මුහුණ දාලා ඉන්න පුලුවන් හැකියාව වෙන්නට ඕන. ඒ තරම් පෞරුෂයක් ඔබට තියෙන්න ඕන සිතුවිල්ලක් ආවම ඔබට වද දෙන සිතුවිල්ලක් ආවම අඩියක් පස්සට තියන්න, ඒ සිතුවිල්ලට මුහුණට මුහුණ දාලා බලන් ඉන්න, එයාගෙ හැසිරීම් රටාව, මං මේකට පුංචි උදාහරණයක් කියන්නම්. ඔබට ඒකට කවුරුහරි ඔබ ඉන්න තැනට ඔබට බැනගෙන එනවා වේගයෙන් අතපය දික් කරගෙන ඔබට ගහන්න, බනින්න, මරන්න වගේ සයිස් එකට බැනගෙන එනවා කෙනෙක්. ඔබ කිසිම වැරැද්දක් කරලා නෑ. ඒ වෙලාවට ඔබ සමහර විට මේක අත්දැකලා ඇති, නැතිනම් උත්සාහ කරන්න මේ ක්‍රමය ඔබට තේරෙයි. එහෙම කෙනෙක් බැනගෙන එනකොට ඔබ කිසිම හැලහොල්මනක් වෙන්නෙ නැතිව, කලබල වෙන්නෙ නැතිව එක එල්ලේ ඍජුව ඒ කෙනාගේ ඇස් දෙක දිහා බලන් ඉන්න බලන්න. එයාගෙ ඇස් දෙක දිහා ඔබ ළඟට කොයි තරම් සමීපව ආවත් කොයි තරම් කිපිලා ආවත්, ආයුධ සන්නද්ධව ආවත් නොසැලී එයාගෙ ඇස් දෙක දිහා එක එල්ලේ බලන් ඉන්න, එයා ඇත තියා ඒ ආපු වේගය ඒ රැස් බහින්න පටන් ගන්නවා. එයාට ශක්තිය නැතිව යනවා ඔබ ළඟට තව දුරටත් ළංවෙන්න. එයාට හැකියාව නැතිව යනවා එයා කරන්න ආපු දේ කරන්න. එයාගේ අර ද්වේෂය පවා අඩුවෙන්න ගන්නවා, එයා යටත් වෙනවා.

මේකට හේතුව තමයි අපි ඕනම බලවත් දේකට මුහුණට මුහුණ දැම්මොත් ඒ ආපු දේට හැකියාව නැතිව යනවා තවදුරටත් අපිට හානි කරන්න. කෙලෙස් වලටත් කරන්න තියෙන්නෙ මේකම විතරයි. ඔබට පුලුවන් නම් මුහුණට මුහුණ දාලා හුදු නිරීක්ෂකයෙක් වෙන්න, කිසිවක් කරන්න යන්න එපා. නොබියව ක්ලේශය දිහා බලන්න. එයාට තවදුරටත් ඔබට හානි කිරීමේ හැකියාවක් නැතිව යනවා. ඔබව පාලනය කරන්න බැරිව යනවා. මේක ඒකාන්ත සත්‍යයක්. ඉතින් අපිට කරන්න තියෙන්නෙ එපමණයි. හුදු නිරීක්ෂණය

විතරමයි. ඒ සිතුවිලි ඔබ නොවෙයි කියලා ඔබට තේරෙනවා නම් ඉතින් ඒ සිතුවිලි වල ඇලෙන්න හෝ ගැටෙන්න, බදාගන්න ඒවා පස්සෙ යන්න අවශ්‍යතාවයක් නෑ. මොකද සිතුවිලි කියන්නෙ මම නෙවෙයිනෙ, මගේත් නෙවෙයි, හරිම සරලයි. එයාට එන්න ඉඩදෙන්න, ඔබ ඒවා දැනගන්න, ඒවා නතර කරන්න උත්සාහ නොකරන්න. එපමණයි ඔබේ සාමය වෙනුවෙන් කරන්න තියෙන්නෙ. තෙරුවන් සරණයි!

8) How to deal with emotions? | dealing with emotions | හැඟීම් සහ ආවේග සමග ගනුදෙනු කිරීම |aloka

තෙරුවන් සරණයි! අපි අද සතිමත් වීම සම්බන්ධ තවත් එක වීඩියෝ එකක් තමයි ඔබ වෙත අරගෙන එන්නෙ, හැඟීම් හා ආවේග සම්බන්ධයෙන්. අපි සෑම කෙනෙකුගේම මනසකම ඕනෑම වෙලාවක මේ හිතට වරින් වර විශාල ආවේගශීලී හැඟීම් හටගන්නවා. තරහා නිසා ද්වේශය නිසා, වෛරය නිසා, රාග සිතුවිලි, ආශාවන් නිසා, බය නිසා මේ වගේ නොයෙක් ආකාරයෙන් අපේ මනසේ වරින් වර වේගවත්ව මේ ආවේග සහ හැඟීම් හටගන්නවා. ඉතින් ගොඩාක් වෙලාවට මේවට අපි හැමකෙනාම වගේ ගොදුරු වෙනවා. ගොදුරු වෙලා ඒ වටා තවත් කෙලෙස් ටිකක් ඇතිකරගෙන අන්තිමට අපි විඳවනවා, පීඩා විඳිනවා, ඔහොම ලොකු දේවල් ටිකක් වෙනවා. ඉතින් අපි මේ උත්සාහ කරන්නෙ මේ වගේ බලවත්ව හටගන්න, ද්වේෂය වගේ බලවත් ආවේග හා හැඟීම් එක්ක කොහොමද අපි ගණුදෙනු කරන්නෙ කියන එක තමයි අද අපි ඔබට කියාදෙන්න උත්සාහ කරන්නෙ.

ඉතින් අද මම ද්වේෂය තමයි ගන්නේ උදාහරණයට. ප්‍රබල ද්වේෂයක්. එතකොට මේ ක්‍රමය ඔබට පුලුවන් අනිත් ඕනෑම හැඟීමකට හා ආවේගයකට ගලපලා ගන්න. ඒකට ඔබ දක්ෂ වෙන්න ඕන. සාමාන්‍යයෙන් බලන්න ඔබ කල්පනා කරලා ඔබට ද්වේෂයක් ආවේගයක් විශාල තරහක් ආවහම ඔබ ඒකට ප්‍රතිචාර දක්වන්නෙ කොහොමද කියලා බලන්න සාමාන්‍යයෙන්. අපි හිතමු උදාහරණයක් මට කවුරුහරි බනිනවා, අභූත චෝදනාවක් කරනවා. හොඳටම බනිනවා, අභූත චෝදනාවක් කරනවා. ඉතින් එතකොට එකපාරට මම වැරැද්දක් කරලා නෙවෙයිනෙ මට දැන් මේ බනින්නෙ. එතකොට ඔන්න ක්ෂණයකින් විශාල ද්වේෂයක්, තරහක් පැන නගිනවා අපේ මනසේ. එතකොට අපි මොකක්ද ඒකට දක්වන ප්‍රතිචාර අපි සාමාන්‍යයෙන්. අපිත් එයාට බනින්න යනවා, එයාට දොස් කියන්න යනවා. මම නිවැරදියි කියලා ඔප්පු කරන්න යනවා. සාධාරණ හේතු කියන්න යනවා. නිදහසට කාරණා කියන්න යනවා. සමහරවිට තියෙන ළඟ පහල එකකින්, මේක වාදයක් විදියට ගියොත් අහල පහල තියෙන දෙයක් අරගෙන දමලා ගහන්න වුනත් ඉඩ තියෙනවා. බඩු පොලේ ගහන්න ඉඩ තියෙනවා. ඔහොම එක එක දේවල් වෙනවා. රණ්ඩු සරුවල් වෙනවා. ඉතින් ඒකෙන් වෙන්නෙ මොකක්ද, මේ ප්‍රශ්නය තව තවත් අවුල් වෙනවා, වැඩිවෙනවා, ඒ එකිනෙකා අතර තියෙන හොඳ හිත පළුදු වෙනවා, ඔක්කොටම වැඩිය ඔබේ හිත පීඩාවට පත්වෙනවා, ආතතියකට අසහනයකට පත්වෙනවා. පිච්චෙන්න ගන්නවා, ඇවිලෙන්න ගන්නවා. ඔබේ හිතේ සාමය, සැනසීම, සාමකාමී බව නැතිව යනවා. පස්සෙ මතක් වෙවී විඳවනවා. ඔහොම තත්වයකටනෙ අපි ගොදුරු වෙන්නෙ.

ඉතින් අපි මේ කරන්න හදන්නෙ අපේ හිත හදාගන්න තමයි අපි ඉස්සෙල්ලාම හදන්නෙ. අපේ හිත හදාගන්නෙ නැතිව අපිට බැනෙ තව කෙනෙකුට මේකට උදව් කරන්න. ඒ නිසා ඉස්සෙල්ලා අපි මොකක්ද මේකට කරන්න ඕන, මගේ හිත සාමකාමීව තියාගන්න. ලෝකයේ සිද්ධ වෙන දේවල් අපිට නවත්වන්න බැනෙ. මේ ලෝකෙ නින්දා අපහාස කරන අභූත චෝදනා කරන විවේචන කරන අය අපිට නවත්වන්න බෑ. භාග්‍යවතුන් වහන්සේත්

එහෙම කරන්න ගිහිල්ලා නෑ. ඉතින් අපිට එහෙනම් බාහිර ලෝකෙ හදන්න බැරි නම් අපි බලන්න ඕන මේ බාහිරින් එන අභියෝග හමුවේ මගේ මනස කොහොමද සාමකාමීව තියාගන්නෙ කියලා.

ඔන්න ඕකට ක්‍රමය තමයි මම අද කියලා දෙන්න හදන්නෙ. මේ ප්‍රබලව පැන නගින හැඟීම් සහ ආවේග වලට කොහොමද සතිමත් වෙන්නෙ කියන එක. මේ වෙලාවට ඔබ අනුගමනය කරන්න ඕන පියවරවල් කීපයක් තියෙනවා. මොන දේ කරන්නත් අංක එක, ඉස්සෙල්ලාම ඔබට මේ වගේ තරහක් හැඟීමක් ආවේගයක් කියලා ඉස්සෙල්ලම ඔබට දැකගන්න පුලුවන් වෙන්න ඕන. ඒකට ඇත්තටම සතිය අවශ්‍යයි. ඉතින් සතිමත් බව ටිකෙන් ටික පුරුදු කරන හැටි ඔබට අපි කියාදෙමින් එනවා. එකපාරට සියලුම කාරණා හෙළි කරන්න අමාරුයි, මොකද අපි විවිධ පැතිකඩවල් වලින් වීඩියෝ අරගෙන එන්නෙ. හෙමින් හෙමින් සියලුම technique අපි ඔබට කියාදෙන්නම්. දැනට ඔබට තේරෙන විදියට ඔබ සතිමත් බව පුරුදු කළ යුතුයි. වර්තමානයට අවදි වෙන්න ඕන. එතකොට තමයි ඔබට ඔබේ මනසේ මේ ද්වේෂය හටගත්තු එක විශාල ආවේගයක් ආවා කියලා ඔබට ක්ෂණයකින් දැනෙන්න ගන්නවා, පේන්න ගන්නවා. ඔන්න මං ඇවිලිලා කියලා. ඒක තමයි ඔබ ඉස්සෙල්ලාම කරන්න ඕන. කවුරුහරි අපි හිතමු ඔබට අභූත චෝදනාවක් කරනකොට බනිනකොට එක ක්ෂණයකින් ඇවිලීමක් එනවා, ද්වේෂයක් එනවා වේගයෙන්. ඒක ඔබට දකින්න ඕන, දැක්කොත් තමයි අපිට ඉතුරු සියල්ල කරන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. එහෙම නැත්නම් වෙන්නෙ අපි අර පුරුදු විදියට අහුවෙනවා උගුලට, අර සුපුරුදු ප්‍රතිචාර ප්‍රතික්‍රියා දක්වන්න යනවා. ඉතින් අපි ඉස්සෙල්ලාම කරන්න ඕන දැකගන්න එක.

දැක්ක ගමන් අංක 2ට ඔබ මොකක්ද කරන්න ඕනෙ දන්නවාද? එහෙම ආවේගයක් ආව ගමන් ඔබ අර වෙනදා දක්වපු ප්‍රතිචාර ටික නොකර ඉන්න ඕන. බාහිරට දක්වන ප්‍රතිචාර; අපි බනින්න යන එක, එයාට චෝදනා කරන්න යන එක, දමලා ගහන බඩු පොලේ ගහන නිදහසට කාරණා කියන්න යන මේ ඔක්කොම බාහිරට දක්වන ප්‍රතිචාර. අන්න ඒක තමයි දෙවෙනියට ඔබ නවත්වගන්න ඕන. ඉස්සෙල්ලාම දැක්කා ඔන්න මං ඇවිලිලා තියනේනෙ. ඊටපස්සෙ ඇවිලිච්චි ගමන් අපි කරේ මොකක්ද, ප්‍රතිචාර දැක්වූවා. දෙවෙනියට අපි ඒක නවත්වගන්න ඕන. ඔන්න දැන් ඒක අපි නැවැත්වූවාට පස්සෙ ඒ ගොඩක් වෙලාවට අපි බාහිරට ප්‍රතිචාර දක්වන්න යන්නෙ කායික සහ වාචසික ප්‍රතික්‍රියාවක් විදියටනෙ. කයින් සහ වචනයෙන් තමයි අපි ඒක කරන්නෙ. ඒක තමයි දැන් අපි නවත්වගන්නෙ දෙවෙනියට. එතකොට ඔබ අර බාහිරත් එක්ක පැටලෙන්න යන උගුලෙන් ඔබ බේරෙනවා.

ඊළඟට තුන්වෙනියට දැන් ඔබට කරන්න තියෙන්නෙ, දැන් ඔබට යුද්ධෙ තියෙන්නෙ ඔබේ හිතත් එක්ක. ඇවිලිලා තියෙන්නෙ ඔබේ හිත. දැන් ඔබට ගණුදෙනු කරන්න තියෙන්නෙ ඔබේ හිතත් එක්ක විතරයි. වෙන කරන්න දෙයක් නෑ. ඔන්න අපි ප්‍රධානම තැනට එන්නේ ඔන්න ඔය විදියට. මුලින්ම මට ආවේගයක් ආවා කියලා දැනගන්නවා. දැනගත්තු ගමන් කලින් අපිට සිහිය නැති හන්දා අපි නොයෙක් ප්‍රතිචාර දැක්වූවා, වචනයෙන් සහ ක්‍රියාවෙන්. ඒක නවත්වලා කෙලින්ම ඔබේ අවධානය දෙන්න ඇතුලාන්තයට. තුන්වෙනි එක ඔබේ ඇතුලතට ඔබ අවධානය දෙන්න ඕන. අපි සාමාන්‍යයෙන් ඔය වගේ තැනකදී බාහිරට අවධානය දෙන්නෙ. එයා කියන වචනයක් වචනයක් ගානෙ අපි හිතමු එයා අපිට බනිනවා පරුෂ වචන කියලා. පරුෂ වචන දන්නවානෙ නේද, තියෙන නින්දා කරන්න පුලුවන් වචන. ඊටපස්සෙ අරවා පස්සෙම යනවා තමන්ට එහෙම කිව්වා කියලා ඔන්න කිපෙනවා. මම ඒක සාධාරණීකරණය කරන්න යනවා. ගහන්න යනවා, ඇයි මට එහෙම කිව්වෙ අහනවා. ඒ ඔක්කොම අර බාහිරට අවධානය නිසා.

දැන් අපි කරන්නෙ බාහිරට නෙවෙයි, තුන්වෙනි පියවර බාහිරට දෙන්නෑ අවධානය. සියයට සියයක්ම ඔබේ මනස, ඔබ ඇස් ඇරගෙන ඉන්නෙ, සමහර විට එතන ඒ සිද්ධිය මැද්දෙ සාමාන්‍ය කෙනෙක් විදියට ඉන්නෙ, හැබැයි ඔබේ හිත ඇතුලට අවධානය දීලා තියෙන්නෙ. ඔන්න දැන් ඔබේ හිතේ හටගත්තු මේ ද්වේෂ ගින්න ප්‍රබල හැඟීම ආවේගය දිහා ඔබට එක එල්ලේම බලන් ඉන්න සිද්ධ වෙනවා. ඒ ද්වේෂයේ හැසිරීම් රටාවට මොකක්ද වෙන්නෙ කියලා ඔබ බලන්න ඕන. ඔබ නිරීක්ෂණය කරන්න අවශ්‍යයි. ඔබ හුදු නිරීක්ෂකයෙක් විතරයි. ඔබේ හිතට වෙලා තියෙන දේ දිහා ඔබ බලන්න ඕන, ඔබ කිසිවක් කරන්න යන්නෙ නෑ මේ වෙලාවේ. ඒ දිහා ඔබ බලන් ඉන්න ඕන. මෙතෙනදි තව දෙයක් මතක් කරන්න ඕන මේ නිරීක්ෂණය කියන වචනය සමහර දැනුම ඔළුවේ තියාගත්තු අය පටලවාගෙන තියෙනවා. නිරීක්ෂණය කියලා කියන්නෙ බොහොම පළල් මාතෘකාවක්. නිරීක්ෂණය කියන එක ඇස් දෙකෙන් කරන්නත් පුලුවන් දෙයක්. නිරීක්ෂණය කියන එක නොයෙක් පැතිකඩවල් වලින් කරන්න පුලුවන්. අපි මෙතන මේ නිරීක්ෂණය කියලා කියන්නෙ ප්‍රායෝගික වැඩපිළිවෙලක්. මෙතන නිරීක්ෂණය කියන්නෙ මොකක්ද කියලා ඔබට තේරෙනවා, මනසින් කරන දෙයක්. සතිමත් බව හරහා, සති චෛතසිකය හරහා තමයි අපි නිරීක්ෂණය කරන්නෙ. සති ආලෝකයෙන් අපි අපේ මනස දිහා බලනවා. ඒක තමයි අපි මෙතන කියනවා නිරීක්ෂණය. ඒ නිසා පටලවගන්න එපා, පටලවාගෙන ඔබ අවුල් හදාගන්නවා නම් අපි කියන දේ වැරදි නම් ඔබට යන්න අවස්ථාව තියෙනවා ඕන දෙයක් හොයාගෙන අපි ඔබව බලෙන් තියාගෙන නෑ මෙතන, ඔබට හරි පාර හොයාගෙන යන්න පුලුවන්. ඒ නිසා මේ නිරීක්ෂණය කියන එක ඇස් දෙකෙන් කරන එකක්වත්, පොතේ තියෙන දැනුම අරගෙන ඒවා අරෙහෙට මෙහෙම පෙරල පෙරල දේවල් හොයන්න යන එක නෙවෙයි. ඒ නිරීක්ෂණය කියන වචනෙ දන්නෙ නැති අය. නිරීක්ෂණයක් කරන්න නම් පරීක්ෂණයකට බැහැගන්න ඕන. පරීක්ෂණය කියන්නෙම එයා ප්‍රායෝගික පුහුණුවට බැහැලා කියන එක.

ඒ නිසා මේ ප්‍රායෝගික පුහුණුවයි පොතේ දැනුම අරගෙන වචන පටලවාගෙන දැඟලුවාට අපිට ඉතින් කරන්න දෙයක් නෑ. ඔබ වචනයේ අර්ථය දන්නෙ නැති අය, ඒකට ඉතින් අපිට කරන්න දෙයක් නෑ. ඒ නිසා ඔබ මෙතෙන්දි කරන්න ඕන හුදු නිරීක්ෂකයෙක් වෙන්න මනසින් ඔබේ මනස දිහාම. අපි යන්නෙ ඔබේ මනස දිහාම බලන්න. සති චෛතසිකයෙන් ඔබ ඔබේ මනස දිහා බලනවා දැන් ද්වේෂයෙන් ඇවිලිලා, ඔබේ හිත ගොඩාක් කලබල වෙලා, හෘද ස්පන්ධනය heart beat එක වැඩිවෙලා දැනේවි. ලේ ගමනාගමනය වැඩිවෙලා දැනේවි. ඔබටත් එක එක දේවල් කියන්න හිතෙනවා. ඔය ඔක්කොම ටික ඔබ බලන් ඉන්නවා. ඔබ එච්චරයි කරන්නෙ. එතකොට මේක හරියටම පිහිටියොත් මේ සතිය, අනිත් කෙනා බනින එකවත් ඔබට ඇහෙන්නෙ නෑ. ඇහෙයි, ඒක ඔබට අර කලින් ප්‍රතිචාර දක්වනවා වගේ ගන්න යන්නෙ නැතිවෙයි. ප්‍රතිචාර දක්වන මට්ටමට ගන්නෙ නෑ, සමහර විට ඇහෙන්නෙම නෑ. මොකද දැන් ඔබට වෙනම ඩියුටියක් තියෙනවා. ඔබ ඉන්නෙ ඔබේ ලෝකෙ, ඔබ ඉන්නෙ ඔබත් එක්ක සීයට සීයක්. මේක තමයි සතිය කියන්නෙ, මොකක්ද සතිය කියලා මම ඔබට දැනුවත් කලේ. කාරණා තුනක් මම ඔබට කිව්වා.

සතිමත් බව වෙන්න නම්; අපි අපේ මනස සාමාන්‍යයෙන් අතීතෙට අනාගතයට යන්නෙ, සතිමත් වෙන්න නම් වර්තමානයට එන්න ඕන. එතකොට ඔබ දැන් ඉන්නෙ වර්තමානයේ නෙවෙයිද. මොකක්ද මේ වර්තමානය කියන්නෙ, ඔබේ හිතේ දැන් ද්වේෂය හට අරගෙන තියෙන්නෙ මේ මොහොතේ. ඊයෙ හටගත්තු ද්වේෂයක් දිහා නෙවෙයි මේ බලන්නෙ, හෙට එන්න තියෙන ද්වේෂයක් දිහාත් නෙවෙයි බලන්නෙ. දැන් මේ මොහොතේ ආපු ද්වේෂයක් දිහා බලන්නෙ. ඒ කියන්නෙ ඔබ දැන් වර්තමානයට ඇවිත්. ඔබේ හිත අතීතයට ගිහිල්ලා

නෑ, අනාගතයට ගිහිල්ලා නෑ. ඕක තමයි පළවෙනි එක. දෙවෙනි එක ඔබ මේ බලන් ඉන්නෙ වෙන කෙනෙක්ගේ හිතක ඇතිවුනු ද්වේෂයක් දිහාද, ඔබේ හිතේ ඇතිවුනු ද්වේෂයක් දිහාද. ඔබ බලන් ඉන්නෙ ඔබේ හිතේ ඇතිවුනු ද්වේෂයක් දිහා. ඒ කියන්නෙ ඔබ ළඟට හිත ඇවිල්ලා. මම ළඟට හිත ඇවිල්ලා. අපේ හිත අසතිමත් නම් අපේ හිත අනුන් ළඟට තමයි යන්නෙ. සතිමත් නම් තමන් ළඟට එනවා. ඔන්න දෙවෙනි කාරණයත් හරි. තුන්වෙනි එක මෙතෙනට ඇවිල්ලා ඔබේ මේ ද්වේෂය හට අරගෙන තියෙන්නෙ මෙතනදි. එහෙම නැතිව වෙන තැනකදි හටගත්තු ද්වේෂයක් දිහා නෙවෙයි ඔබ බලන්නෙ. මම දැන් මෙතනට හිත ඇවිත්, මං දැන් මෙතන ඇවිලිලා ඉන්නෙ කියන තැනට ඔබේ මනස අවදිවෙලා තියෙන්නෙ. ඒක තමයි සතිය. ඔන්න ඔබට වර්තමානයේ සිද්ධ වෙච්චි සම්පූර්ණම ක්‍රියාවලිය දැන් පේනවා. මොකද ඔබ නිරීක්ෂකයෙක් වෙලා අවධානය දීලා තියෙන්නෙ. එතකොට ඔබට පෙනේවි, ඒ ද්වේෂය ටිකක් දඟලලා කෑගහලා ටිකෙන් ටික ඒ ආවේගය ගෙවිලා දියවෙලා යනවා කියලා ඔබට පේන්න ගනීවි. මොකද කලින් නම් ඒ ද්වේෂය දැඟලුවේ එයා දඟලලා දඟලලා ඔබත් උලුප්පගෙන අවුස්සගෙන මේකට ප්‍රතිචාර දක්වන්න අරන් යන්නනෙ මේ ද්වේෂයට ඕන.

දැන් ඔබ එහෙම දෙයක් කරන් නෑ. ඔබ නිසොල්මනේ එයා දිහා බලන් ඉන්න හින්දා එයාගෙ අරමුණ ඉෂ්ට වෙන්නෙ නෑ, එතකොට එයා ටිකක් දඟලයි, කෑගහයි, පෙරලෙයි, ඔබට එක එක opinion දෙයි. හැබැයි ඔබේ කිසිම ප්‍රශ්නයක් නෑ. ඔබ ඔහේ කිසිම හැලහොල්මනක් නැතිව බලන් ඉන්නවා, එතකොට එයාට තවදුරටත් දඟලන්න බෑ, එයා හෙමින් හෙමින් එයාගේ බලය අඩුවෙන්න පටන් ගන්නවා. ඔබට අත්දකින්න ලැබේවි මේ ද්වේෂය රාගය වගේ දේවල් ගොඩක් වෙලාවට ඉක්මණින් දඩස් ගාලා අයින් වෙන් නෑ. ටිකක් වෙලා ගන්නවා, වෙලා අරගෙන හිමින් හිමින් තමයි මෙයාව බැහැගෙන යන්නෙ, ද්වේෂ සිත අයින් වෙන්නෙ. ඉතින් ඔබට මේ සියල්ලම දැකගන්න පුලුවන් මේ ක්‍රියාවලිය. අන්තිමේදි දැනෙයි අර ඔබට බනින එක්කෙනා ඔහේ කියවනවා. ඉතින් එතකොට සමහරවිට ඔබට හිත යටින් හිනාත් යයි, ඇයි මේ මට කිසි ප්‍රශ්නයක් වෙලා නෑ, අරයා තාම ඔහේ කියවනවා. එයා මොකක් හරි උගුලකට අහුවෙලා වයින් වෙලා වගේ කෑගහනවා කියලා ඔබට මේ මුලු සිද්ධියේම ඇත්ත පේන්න ගනීවි. එයා උගුලකට අහුවෙලා ඉතින් කරන්න දෙයක් නෑ පව්. එයා එයාගේ හිතේ ආවේගයකට අහුවෙලා, ක්ලේශයකට අහුවෙලා කෑගහනවා. ඔබට මේ සියල්ල පේනවා. එයාගේ හිතට වෙලා තියෙන දේත්, ඔබේ හිතට වෙලා තියෙන දේත්, ඔබ හුදු නිරීක්ෂකයෙක්.

ඉතින් මේකට අහුවෙන්න ඕනද? අහුවෙන්න ඕන නෑ. ඔබ සතිමත් බාවයෙන් මධ්‍යස්ථ බවට ඇවිල්ලා, මැද්දට ඇවිල්ලා. ඔබේ හිතේ ඒ වෙලාවේ ඇලීමකුත් නෑ ගැටීමකුත් නෑ හුදු සිතුවිල්ලක් වළාකුලක් වගේ ඇවිල්ලා පොඩ්ඩක් දඟ දාලා යනවා. ඔබට තියෙන්නෙ ඒක දිහා බලන් ඉන්න විතරයි. එතකොට මේක මහා විහිළුවක් වගේ ඔබට දැනේවි, මෙපමණ කාලයක් අපි මේක දැක්කෙ නැති නිසා මේ සතිය නැති නිසා ඒ ක්ෂණයකින් එන හැඟීම් ආවේගය, ද්වේෂයට ඔබ පනිනවා. පැනපු ගමන් ඒ ද්වේෂය මගේ වෙනවා. මම වෙනවා, මගේ ආත්මය වෙනවා. තණ්හා දිට්ඨි මාන වශයෙන් අල්ලනවා කියලා කියන්නෙ මෙන්න මේකයි. මේ බණ අහන අය පණ පොතෝ වචනයක් අහලා ඇති අපි සංස්කාර තණ්හා දිට්ඨි මාන වශයෙන් ඒ කියන්නෙ මාන්නයෙන්, තණ්හාවෙන් දිට්ඨියෙන් මාන්නයෙන් ගත්තහම සංසාරයට බැඳෙනවා කියලා. ඉතින් ඕක පොතේ තිබුනාට ඕක තමන් තුළ සිද්ධ වෙන හැටි දන්නෙ නැත්නම් වැඩක් නැනෙ. කොහොමද දැන් මේ ද්වේෂය සිතුවිල්ල තණ්හාවෙන් අල්ලන්නෙ. මගේ ද්වේෂයක් කියලා අල්ලපු ගමන් තණ්හාවෙන් අල්ලනවා. මමයි ද්වේෂ ගන්නෙ කියලා අල්ලපු ගමන් මාන්නයෙන් අල්ලනවා. මට ඇතිවුනු ද්වේෂයක්

කියලා අල්ලපු ගමන් ආත්ම දෘෂ්ටිය වශයෙන් අල්ලනවා. ඔහෙම තමයි තණ්හා දිට්ඨි මාන වශයෙන් ගන්නවා කියන්නෙ. ඉතින් අපි ඉස්සරවෙලා ක්ලේශයක් ප්‍රහාණය වෙන තැනට වැඩ කරන්න කලින් මේක දකින්න ඕනනෙ. එතකොට ඔබට පේනවා ඔබ තණ්හා දිට්ඨි වලට අහුවෙලා යන හැටි සතිමත් වීම හරහා.

ඉතින් මෙන්න මේ විදියට ඔබ දිගින් දිගටම පුහුණුවේ යෙදෙනකොට ආයෙ ආයෙ මේක එනවා. මොකද අපි මේ එක සැරයක් සතිමත් වුනාට මේක සියයට සීයක් ප්‍රහාණය වෙන්නෙ නැනෙ. මේක ආයෙ ආයෙ එනවා. හැබැයි ඔබ නැවත නැවත අතනැර මේ පුහුණුවේ යෙදෙද්දි ඔබට දැනේවි පස්සෙ පෙස්සෙ මෙහෙම ද්වේෂයක් ආවේගයක් හැඟීමක් ආවට අර කලින් තරම් බලවත් නෑ කියලා ඔබට තේරෙන්න ගනීවි. ඒ සිතුවිල්ල බලවත් බව එන්න එන්න අඩුවෙනවා කාලයත් සමඟ කියලා ඔබට තේරෙන්න ගනීවි. ඒ වගේම අපි ටිකෙන් ටික ටිකෙන් ටික සමහර වෙලාවට අපිට දැන් මුල් කාලෙ මේ ද්වේෂය ආවේගය දැකලා විනාඩි කීපයක් ගියාට පස්සෙ තමයි අපිට සිහිය පිහිටන්නෙ. මොකද අපිට තාම පුරුදු නෑ. ඉතින් මේක දිගටම පුරුදු වෙනකොට පුහුණු වෙනකොට ඒ ද්වේෂය හටගන්නකොටම ඔබට දැකගන්න පුලුවන් තත්වය එනවා. හටගන්නකොටම පේනවා.

ඉතින් දැන් අපිට හොඳ පුහුණුවක් තියෙනවා, experience එකක් තියෙනවා. ඒ නිසා අපි ලොකුවට කලබල වෙන් නෑ. අපි දන්නවා ද්වේෂයක් ඇවිල්ලා කියන්න. එතකොට හටගන්නකොටම ඔබට පේන්න ගන්නවා එතකොට එයා ගොඩක් බලවත් වෙන්න කලින් ඔබ දැකලා ඉවරයි. එතකොට එයාට කලින් තරම්වත් අපේ මනස ආක්‍රමණය කරන්න හැකියාව එන්නෙ නෑ. අපිට ලොකු ප්‍රශ්නයක් ඇතිවෙන්නෙ නෑ. ක්ෂණයකින් බල්බ් එකක් පත්තු වුනා වගේ ටස් ගාලා ඒක එනවා යනවා ඔබට පේන්න ගන්නවා. ඉතින් මේ වගේ වරින් වර උඩ පහළ යන්න පුලුවන්. අපි මේ පුහුණුවේ යෙදෙද්දි වරෙක අපි හොඳ මට්ටමකට දියුණු වෙනවා ආයෙ කඩා වැටෙනවා, ආයෙත් දියුණු වෙනවා, අන්න එහෙම තත්වයක් තමයි මේකෙ තියෙන්නෙ. ඉතින් මේක අපිට හරියටම අපි මේක අතනැර පුහුණුවේ යෙදුනොත් තවදුරටත් ඔබ ඔබේ සිතේ වහලෙක් වෙන්නෙ නෑ කියලා ඔබටම තේරේවි. මගේ හිතට බෑ මාව වහල්කමට ගන්න, මාව යට කරන්න, මාව පාලනයට ගන්න බැහැ කියලා ඔබටම තේරෙන්න ගනීවි. එදාට ඔබට තේරේවි මේ හිතේ මොන තරම් හැඟීම් ආවේග ආවත් මට ප්‍රශ්නයක් නෑ, මං අහුවෙන් නෑ ඒකට කියලා. අහුවුනත් ඔබ දන්නවා ගැලවෙන්න තියෙන ක්‍රමය. එතකොට ඔබට පුලුවන් වෙනවා මේ ද්වේෂය ඇතිවෙන හැටි, හිතේ ඒක පවතින හැටි, ඊටපස්සෙ ඒක දියවෙලා නිරුද්ධ වෙලා යන හැටි පවා ඔබට දැකගන්න පුලුවන් වෙනවා.

ඉතින් ද්වේෂයට හසුනොවී ඒ ද්වේෂයම ඔබට පාවිච්චි කරන්න පුලුවන් වෙනවා, ද්වේෂය ප්‍රහාණය පිණිස. මේක තමයි ඇත්තටම සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ චිත්තානුපස්සනා සහ ධම්මානුපස්සනා කාණ්ඩයේ තියෙන්නෙ. සැකයි නම් ගිහිල්ලා බලන්න පුලුවන්. අපි ද්වේෂයම පාවිච්චි කරනවා, ද්වේෂයේ ප්‍රහාණය පිණිස. අපිට ඒකට අහුවෙන්නෙ නැතිව එයාව පාවිච්චි කරන්න පුලුවන්. අපි මුලින් සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ කායානුපස්සනා කොටසේදී අපි කයටනේ සාමාන්‍යයෙන් අවධානය දෙන්නෙ. මං ඔබට ඒ ගැන කියලා තියෙනවා. අපි කයට තමයි අවධානය දෙන්නෙ, කයේ යම්කිසි දෙයක් තමයි අපි සිහිය පිහිටුවන්න අරමුණක් විදියට ගන්නෙ. එතකොට මේ රාගයක් ද්වේෂයක් ආවහම අපි ඒක සිතුවිල්ලක් විදියට ඒක අතහැරලා අපි ප්‍රධාන අරමුණ කරගෙන තියෙන්නෙ කයේ අරමුණ. කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා කොටස් වලදි සාමාන්‍යයෙන් මේ හිතට එන හැඟීම් සහ ආවේග අපිට හතුරෙක් වගේ තමයි පේන්නෙ. මොකද අපිට ප්‍රධාන අරමුණක් තියෙනවා. හැබැයි චිත්තානුපස්සනා, ධම්මානුපස්සනා කාණ්ඩෙදි අර කායානුපස්සනා

වේදනානුපස්සනාවල් කරද්දි අතහැරපු සතුරෙක් විදියට පන්නලා දාපු මගහැරලා එයාව ගණන් ගන්නැතිව හිටපු ඒ දේවල් චිත්තානුපස්සනා, ධම්මානුපස්සනා කාණ්ඩයේදි ඒ ගොල්ලොම තමයි කමටහන බවට පත්වෙන්නෙ.

ගිහිල්ලා බලන්න චිත්තානුපස්සනා කාණ්ඩයේම, රාගයක් ආවොත් රාග සිතක් කියලා දැනගන්නවා. වීතරාගී හිතක් නම් වීතරාගී හිතක් කියලා දැනගන්නවා. ද්වේෂ හිතක් නම් ද්වේෂයක් කියලා දැනගන්නවා. ඊටපස්සෙ බලන්න ධම්මානුපස්සනා කාණ්ඩය. නීවරණ පබ්බේ එහෙම ගිහිල්ලා. කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද කියන මේ නීවරණ ආවහම ආවා කියලත් දන්නවා, ඒක හිතේ පවතිනකොට පවතිනවා කියලත් දන්නවා, නැතිවුනාම නැතිවුනා කියලත් දන්නවා. සියයට සීයක් ප්‍රහාණය වුනොත් ඒකත් දන්නවා, ආයෙ උපදින් නැති මට්ටමට ප්‍රහාණය වුනොත් ඒකත් දන්නවා. බලන්න කොයිතරම් සරලද කියලා. ඒ නිසා මේ පොතේ දැනුම, ප්‍රායෝගිකව පුහුණු වෙන එකයි සෑහෙන වෙනස් අත්දැකීම් දෙකක්. ඒ නිසා ඔබටම තේරේවි අපි මේ දැන් බලන්නෙ මේ ද්වේෂයම පාවිච්චි කරනවා ඒක ප්‍රහාණය කරන්න. ඒකට අවශ්‍ය සතිමත් බවයි. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ කියන්නේම සතිය පිහිටුවන ආකාරයක්. සතිය ඉස්සරහින් තියාගෙන තමයි ඒ වැඩේ කරන්න තියෙන්නෙ.

මෙන්න මේක ඔබට සියලුම හැඟීම් සහ ආවේග වලට පාවිච්චි කරන්න පුලුවන් වෙනවා. එතකොට තමයි ඔබ දන්නවාද සෝවාන් ආර්ය ශ්‍රාවකයාටත් රාග, ද්වේෂ පහළ වෙනවා. එහෙනම් සෝවාන් ආර්ය ශ්‍රාවකයා මේවත් එක්ක ගණුදෙනු කරන්නෙ කොහොමද? සෝවාන් ආර්ය ශ්‍රාවකයාට හොඳ සතියක් තියෙනවා. ආත්ම දෘෂ්ටිය එයාගේ අයින් වෙලා තියෙන්නෙ. මමත්වයෙන් ගන්නෙ නෑ, එයා රාගයක් ආවත් ද්වේෂයක් ආවත් මේ දෙකටම; රාග සිතටත්, ද්වේෂ සිතටත් වීතරාගී සිතටත්, මෛත්‍රී සිතටත් එයා සමසේ සළකන්න දන්නවා. එයා දන්නවා ඒවා ඔක්කොම හුදු සිතුවිලි. ඒවායින් එයාගෙ මනස කෙලෙසෙන්නෙ නෑ, අමුතු මාන්නයක් එන්නෙත් නෑ. අං එන්නෙත් නෑ. ගොඩක් ඒ වගේ අයට අං එනවානෙ. මට මෙහෙමයි මට මෙහෙමයි කියලා මේ ධර්ම මාර්ගයේ, මම කලින් වීඩියෝ එකකදිත් කිව්වා මම හිතන්නෙ, මේ ධර්ම මාර්ගයේ යනකොට ධර්මය පොඩ්ඩක් ඇල්ලුවහම ගොඩක් අය ලොකු මාන්නයක් එනවා, පිම්බෙනවා. ඕකට කියන්නෙ සාමාන්‍යයෙන් අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේලාට අං එනවා කියලා. ඔබ දැකලා ඇතිනේ ගව පට්ටිවල ඉන්න නාම්බ හරක්ට අං එනකොට අර මුල්ම වතාවේ ඒ හිස පැලිලා අං එනකොට කහනවලු ඒ ගොල්ලන්ගේ. එතකොට ඉන්න බෑ ඒ ගොල්ලො කොහේහරි අනිනවා. ඒගොල්ලන්ගේ අං වල පස් එහෙම තියෙන්නෙ හුඹස් වලට ඇනලා, ගස් වලට ඇනලා ඒවායේ අර කසන එක නවත්වගන්න අමාරුයි අං එනකොට. එතකොට අං ආවා කියලා පෙන්නනවා වගේ තමයි. එතකොට මේ ධර්ම මාර්ගයේ යන අයටත් අං ආවහම කාටහරි අනින්න ඕන. ඉන්න බෑ, මේ මට අං ඇවිල්ලා කියලා. තේරෙන්නෙ නෑ ඒ ගොල්ලො අහුවෙලා ඉන්නෙ ක්ලේශයකට. ඒක දැක්කොත් තමයි උභයට ඒ උගුලෙන් ගැලවෙන්න පුලුවන්.

ඉතින් ඒ නිසා මතක තියාගන්න සෝවාන් ආර්ය ශ්‍රාවකයාගේ මනස රාග ආවහම, වීතරාගී සිතුවිලි ආවහම, ද්වේෂ ආවහම, මෛත්‍රී සිතුවිලි ආවම ඒ ගොල්ලො ඒකට සැලෙන් නෑ. රාගයක් තියෙන වෙලාවට, ද්වේෂයක් තියෙන වෙලාවට හඬා වැලපෙන්නෙත් නෑ. වීතරාගී මෛත්‍රී සිතුවිලි ආවම උඩ පනින්නෙත් නෑ. ඒගොල්ලො දන්නවා ඔය ඔක්කොම එන්නෙ යන්නයි. සිතුවිලි වර්ග දෙකම අනිත්‍ය සිතුවිලි, නිත්‍ය ඒවා නෑ. ඒවා අනාත්ම සිතුවිලි, ආත්මීය නෑ. ඔය කොයිකත් දුකට තමයි support කරන්නෙ, සැපට නෙවෙයි. ඉතින් ඒ ගොල්ලො ඒ කිසිම සිතුවිල්ලක් අල්ලන්නෙ නෑ. ආවා නම් ආපු බව දැනගන්නවා, පවතිනකොට පවතින බව දැන ගන්නවා, නිරුද්ධ වෙනකොට නිරුද්ධ වෙන

බව දැකගන්නවා. ඒක දකින්න ඕන සතිය. වර්තමානයට අවදි වීම, මොකද ඊයෙ හටගත්තු දේවල් වල යථාර්තය දකින්න බැනෙ. හෙට එන්න තියෙන ඒවායේ දකින්නත් බැනෙ. අපිට දේක යථා ස්වභාවය දකින්න පුලුවන් වර්තමාන, මෙතන, මේ මොහොතේ හටගන්න දෙයක්.

ඉතින් ඒක තමයි අපි මේ හරිම සරලව ලස්සනට කියාදෙද්දිත් සමහර අය ඉන්නවා පොතේ දැනුම ඔලුවේ තියාගෙන අර අං ආපු අය, හරිම අමාරුයි ඉන්න. ඉතින් ඔබ දැකලා ඇති අපිට මැසේජ් කරලා තියෙනවා සමහරු, මට බැනලත් තියෙනවා මැසේජ් කරලා වට්සැප් හරහා. කියන දේ කරන කෙනෙක් නෙවෙයි, වරද්දගෙන. එහෙම කියලා දොස් කියලා. අන්තිමට මම ඒගොල්ලො neglect කරා. ඒවගේ අයව ගණන් ගන්න එපා අතෑරලා දාන්න. ඒක ස්වභාවිකයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ තමයි මේ ලෝකේ ශ්‍රේෂ්ට ශාස්තෘවරයා, උන්වහන්සේ තමයි ලෝකෙ සැබෑ සත්‍යය හොයාගත්තෙ. උන්වහන්සේ කියපු දේත් විවේචනය කරපු, ප්‍රතික්ෂේප කරපු, දොස් කියපු, බැනපු අය හිටපු ලෝකෙක මේ අපිට බනින් නැතිව ඉදියිද මිනිස්සු. අපිව විවේචනය නොකර ඉදියිද. ඉතින් ඒ වගේ දේවල් මම ඔබටත් කියන්නෙ බැරිවෙලාහරි ඔබ ඒ වගේ දේවල් දැක්කොත් ඒ වගේ කමෙන්ට් දැක්කොත් ඒවට ද්වේෂයෙන් ප්‍රතිචාර දක්වන්න යන්න එපා, ඒවා මගහැර යන්න. මොකද ඔබ ඒ උගුලට අහුවෙන්න එපා. ඒ ගොල්ලො ඒ කෑගහනවා නම් කෑගහයි. ඒක ස්වභාවිකයි. ඔබ ඒකට උත්තර දෙන්න ගියොත් ඔබ ඒ උගුලට අහුවෙනවා. ඒ නිසා ඒ වගේ කමෙන්ට් දකින්න ලැබෙයි, ඒවගේ ප්‍රතිචාර දකියි, ඔබ නිහඬ වෙන්න. ඔබ ධර්මය බවට පත්වෙන්න, ඔබ ඔබේ වැඩේ කරගන්න. ඒ අයට කවදාම හෝ සත්‍යය තේරේවි. එතකල් අපි ඉවසීමෙන් අපේ වැඩේ කරගෙන යමු.

එතකොට මේක තමයි මේ හැඟීම් සහ ආවේගයක් ආවහම අපිට කටයුතු කරන්න තියෙන ක්‍රමය. ඉතින් උත්සාහ කරලා බලන්න සතිමත් වෙන්න, සතිමත් බව පුරුදු කරන්න. මේක දැන් මේ හැඟීම් සහ ආවේග පර්යංක භාවනාවේදී විතරක් එන දෙයක් නෙවෙයිනෙ. එදිනෙදා ජීවිතේදි තමයි අපිට ගොඩාක්ම මේක සිද්ධ වෙන්නෙ. ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් ගිහි ජීවිතේ ගෙවන කෙනෙකුට පර්යංක සක්මනකට යන්න වෙලාව අඩුයිනෙ. ඒ නිසා තමයි අපි මේ එදිනෙදා ජීවිතේදී සතිමත් වෙන හැටි පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ කියාදෙන්නෙ. ඉදිරියේදී ඔබ ක්‍රියාකරකම් කරද්දි, වැඩ කරද්දි, සතිමත් වෙන හැටි මං පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ කියාදෙන්නම්. හදිස්සි වෙන්නෙ නැතිව ඉන්න. එතකොට මේ එදිනෙදා ජීවිතේදී අපි කොච්චර බණ ඇහුවත්, බලන්න ඔබ ඔබේ හිතට කියලා අපි කොච්චර බණ ඇහුවත් පින්කම් කලත් සිල් සමාදන් වුනත් භාවනා කලත් මේ සාමාන්‍ය ජීවිතේ ප්‍රශ්නයක් වුනාම ප්‍රශ්නයක් එක්ක ගණුදෙනු කරන හැටි ඔබට තේරෙනවාද කියලා. කරදරයක් වුනොත් ඔබ කොච්චර කඩාවැටෙනවාද බලන්න. ප්‍රශ්නයක් වුනාම ඔබ කොච්චර විඳවනවාද බලන්න. ඇයි ඒ? ඔබ මේ දන්න ධර්මය ප්‍රායෝගිකව පුහුණුවේ යෙදිලා නැති නිසා. ඒක ප්‍රායෝගිකව පුහුණුවේ යෙදෙන්න තියෙන්නෙ ප්‍රායෝගිකව ජීවත් වෙන ජීවිතයේදී, එදිනෙදා ජීවිතයේදි. භාවනා මධ්‍යස්ථානයකදි ලේසියි ප්‍රශ්න කරදර නැනෙ කොහොමත්.

මේක හරියට භාවනා මධ්‍යස්ථානයක පුහුණුව කියලා කියන්නෙ හරියට - දේශනාව පොඩ්ඩක් දිග වෙයි - හමුදාවට යන සොල්දාදුවෙක් එකපාරටම යුද්ධෙට දානවාද, දාන්නෙ නැනෙ. ඇයි ඒ? එයාට පුහුණුවක් නෑ. එයාට තේරෙන්නෙ නෑ යුද්ධෙ කියන්නෙ මොකක්ද, ආයුධ හසුරුවන හැටි මොනවත්ම තේරෙන්නෙ නෑ. ඉතින් එයාව එකපාරටම යුද්ධෙට දැම්මොත් වැඩි දවසක් ඉන්න හම්බෙන්නෙ නෑ, මැරෙනවා. ඒ නිසා තමයි එයාට මාස ගාණක් තියාගෙන පුහුණු කඳවුරක යුද්ධයක් වගේ දෙයක් මවලා ප්‍රායෝගිකව ඇති කරලා එයාට යුද්ධෙකදි වගේ හැසිරෙන හැටි සියල්ල පුහුණු කරනවා, ශිල්පයක් දෙනවා.

ආයුධ හසුරුවන හැටි කියාදෙනවා. හැමදේම කියාදීලා අන්තිමට එයාලව නිකං කැලේකට දාලා එකම බැජ් එකේ ඉන්න නිලධාරීන් කට්ටියක් හතුරු විදියට, කට්ටියක් මිතුරු විදියට දෙකට බෙදලා කැලේකට අරන් ගිහින් එයාලා පුහුණු කරවනවා. මේ කරන්නෙ ඇයි, අර සැබෑ යුද්ධෙ නෑ මෙතන හැබැයි, බොරු යුද්ධෙ තියෙන්නෙ. හැබැයි එතනදි පුහුණු වුනොත් ඒ පුහුණුවෙන් ගන්න දැනුම තමයි අපි අර සැබෑ යුද පිටියට ගිහිල්ලා පාවිච්චි කරන්නෙ. එතකොට ඇත්ත යුද්ධෙ තියෙන්නෙ එතන.

අන්න ඒ වගේ තමයි; අපි බණක් අහලා පෝයකට සිල් සමාදන් වෙලා, භාවනා වැඩසටහනකට ගිහිල්ලා, පර්යංක සක්මන් භාවනාවක් කරන්න පුලුවන් වුනොත් කරලා අපි අර ගන්නෙ පුහුණුවක්. ඒක එතන ඇත්තටම ලොකු යුද්ධයක් නෑ. පොඩි යුද්ධයක් තියෙන්නෙ. හැබැයි ඇත්තටම හොඳම යුද්ධෙ තියෙන්නෙ අපි සාමාන්‍යයෙන් ජීවිතේ ජීවත් කරවනකොට. එතකොට අපි අර පුහුණුවෙන් ගත්තු දේ අර සාමාන්‍ය ජීවිතේට එකතු කරගන්න දැනගන්න ඕන. අපි එහෙම කරන් නැනෙ. අපි මේ භාවනාව නිවන් මග ප්‍රතිපදාව එකක්, සාමාන්‍ය ජීවිතේ එකක් කියලා දෙකට බෙදාගෙන තියෙන්නෙ. නැහැ. නිවන් මග කියන එක මේ එදිනෙදා ජීවිතේම පුහුණුවෙන්න තියෙන දෙයක්. භාවනාව, සතිමත් වීම එදිනෙදා ජීවිතේටම එකතු කරගන්න පුලුවන් දෙයක්.

අන්තිමේදි ඔබට දැනෙයි දවසක හරියට පුහුණු වුනොත් ජීවිතේම භාවනාවක් කියලා. අපි මේ එතෙන්ට එන්නෙ, ඔබට දවසක තේරෙයි හරියට සතිමත් බව පුහුණු වුනොත් සතිය පිහිටුවන්න බැරි කොතනටද කියලා ඔබට තේරෙයි. නින්ද ගිහින් ඉන්න වෙලාව හැර අනිත් ඕනම තැනකට, ඕනම සිද්ධියකට, ඕනම පසුබිමකට ඔබට සතිමත් බව පුරුදු කරන්න් පුල්වන් කියලා තේරෙයි. ඉතින් ඒක එකපාරට එන්නෙ නෑ, ඉබේ එන්නෙ නෑ. ඔබ පුංචි තැන ඉඳලා, දැන් ඉන්න තැන ඉඳලා ඔබ පටන් ගන්න. එතකොට ටිකෙන් ටික, ටිකෙන් ටික මේක වර්ධනය වෙනවා. ඒ නිසා ප්‍රායෝගික පුහුණුව කියන්නෙ එහෙම දෙයක්. ඔබට මේ එදිනෙදා එන හැඟීම් ආවේගත් එක්ක කටයුතු කරන හැටි තේරෙන්නෙ නෑ, ඒ නිසා පුංචි පුංචි හැඟීම් ආවේග ආවහම මේ ක්‍රමය අනුගමනය කරලා බලන්න. ඔබටම උත්තර හොයාගන්න පුලුවන් වෙයි. ඉතින් අපි යෝජනා කරනවා පුහුණුවේ යෙදෙන්න කියලා. ඉදිරියේදීත් අපි සාමාන්‍ය ජීවිතේ කරන පුංචි පුංචි වැඩ වලදි සතිමත් වෙන්නෙ කොහොමද කියලා අපි ඔබට දැනුවත් කරන්නම්, පුහුණුවේ යෙදිලා බලන්න, ඔබටම වෙනස තේරුම් ගන්න පුලුවන් වේවි. තෙරුවන් සරණයි!

9) Mindfulness in day to day life | mindfulness in everyday life | එදිනෙදා ජීවිතයට සතිමත් බව | aloka

තෙරුවන් සරණයි! අපි අද සතිමත් බව සම්බන්ධ වීඩියෝ එකක් තමයි ඔබට අරගෙන එන්නෙ. ගොඩක් වෙලාවට ගිහි අයනෙ මේ වීඩියෝස් අහන්නෙ බලන්නෙ. ඒ අයට පර්යංක භාවනාවකට, සක්මනකට යන්න ලේසි නැහැ. වෙලාව අඩුයි. ලැබෙන්නෙ අඩු වෙලාවක්. ඉතින් මේ සතිමත් බව කියන එක සිහියෙන් ඉන්නවා කියන එක සක්මනේදී පර්යංකයේදී විතරක් කරන්න තියෙන දෙයක් නෙවෙයි. ඒක අපි අවදියෙන්, ඇහැරිල ඉන්න ඕනම වෙලාවක කරන්න පුලුවන් දෙයක්. අපි එහෙම කළ යුතුයි. නැතිනම් මේක දියුණුවක් කරා අපිට අරගෙන යන්න බැහැ. ඒ නිසා අපි අද තීරණය කලා මේ එදිනෙදා කරන කටයුතු වලදි කොහොමද සතිමත් වෙන්නෙ, කොහොමද අපි සතිය කියන එක එල්ල කරන්නෙ කොතනටද, කොහොමද කියන එක ගැන සරලව ඔබට විස්තර කරලා දෙන්න තමයි අපි අද උත්සාහ කරන්නෙ. මොකද ගොඩාක් අයගේ ජීවිත වලට පර්යංක සක්මනට වෙලාව නැහැ, එදිනෙදා වැඩ කටයුතුත් එක්ක තමයි ජීවත් වෙන්නෙ. ඉතින්

ඒවට සතිමත් වෙන්න උත්සාහ කරන එක සෑහෙන උපකාරයක් වෙනවා ඔබ යම්කිසි වෙලාවක පර්යංකයකට සක්මනකට ගියාම ඒ පර්යංකය සක්මන සාර්ථක කරගන්න ලොකු උපකාරයක් වෙනවා. මොකද ගොඩාක් අයට සක්මන පර්යංකය නිස්කලංකයි අපි හැමෝටම, හැබැයි එදිනෙදා ජීවිතේදී අපි කලබලයිනෙ.

ඉතින් එදිනෙදා ජීවිතේ කලබල මානසිකත්වයකින් කටයුතු කරලා සිහියක් නැතිව ඔහේ අසතිමත්ව කටයුතු කරලා මේ විනාඩි දහයකට පහළොවකට පර්යංකයකට, සක්මනකට ගියාට එකපාරට හිත එකළස් වෙන්නෙ නැහැ. ඉතින් පර්යංකය, සක්මන සාර්ථක වෙන්න විශාල වශයෙන් උදව් වෙනවා, මේ එදිනෙදා කටයුතු වලදි සතිමත් වෙන එක. ඒ නිසා අපි තීරණය කලා කොහොමද මේ එදිනෙදා කටයුතු වලදි සතිය කියන එක පුරුදු කරන්නෙ කියන එක පහදලා දෙන්න. ඉතින් ඔබට මේ පර්යංකයට, සක්මනට යන්න වෙලාවක් නෑ විදියක් නෑ කියලා අඬ අඬා ඉන්නවා වෙනුවට පුලුවන් පුලුවන් හැම තැනකම ඔබ සතිමත් වෙන්න උත්සාහ ගත යුතුයි. බලන්න ඔබ ගිහින් සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ කායානුපස්සනා කොටසේ සම්පජඤ්ඤ පබ්බය කියලා කොටසක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙනවා. එහි තියෙන්නෙ ඉස්සරහ බලනකොට, පිටිපස්ස බලනකොට, අතපය දිගහරිනකොට, ඇඳුමක් අඳිනකොට, කෑම කනකොට බොනකොට, වැසිකිළි කැසිකිළි කරනකොට, ශුද්ධ පවිත්‍ර කරනකොට මේ හැම පුංචි පුංචි තැනකදී පවා සතිමත් වෙන්න කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙනවා. ගිහිල්ලා බලන්න එතන.

ඉතින් මුලින්ම ඔබට දෙන්න ඕන පුංචි අවවාදයක්, මේ එදිනෙදා ජීවිතේ සතිමත් වෙන්න උත්සාහ කරනකොට අමාරු දුෂ්කර තැන්වලදි සතිමත් වෙන්න උත්සාහ කරන්න එපා ඉස්සෙල්ලාම. ඒක ලේසි නෑ, මොකද අපිට තාම පුරුදු නැනෙ. අපි තාම හෝඩියේ පංතියේ ඉන්න පොඩි ළමයෙක් කියලා තේරුම් ගන්න, ඉස්සෙල්ලා නිහතමානීකම තියාගන්න. අපි තාම ආධුනිකයි, අපි තාම පුංචි ළමයි. එතකොට තමයි අපිට මේ පාර හරියට ඉස්සරහට යන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. එකපාරටම ලොකු ලොකු තත්ව ගන්න ගියොත් එහෙම ඔබට පාර වරදිනවා. ඒ නිසා කලබල තැන්වල පිරිසක් එක්ක කටයුතු කරන තැන්වල සතිය පිහිටවන්න උත්සාහ කරන්න එපා, ඒක සාර්ථක වෙන්නෙ නෑ. හොඳට සතිය දියුණු අයට ඒක ලේසිවෙන්න ඉඩකඩ තියෙනවා. ඉතින් මේක ලේසි වෙන්නෙ තමන් තනිව කටයුතු කරන වෙලාවල් තියෙනවානෙ, අන්න ඒ වෙලාවල් වලදි ඉස්සෙල්ලාම උත්සාහ කරන්න, ලේසි තැනින් පුංචි තැනින්, සරල තැනින් පටන් ගන්න. එතකොට තමයි ඔබේ ගමනට පදනමක් හැදිලා ඉස්සරහට යන්නෙ.

මොනවද ඇත්තටම අපි තනියම කරන වැඩ. අපි දත කට මදින්නෙ තනියම. වැසිකිළි කැසිකිළි යන්නෙ තනියම. නාන්නෙ ඇඟහෝදන්නෙ රෙදි සෝදන්නෙ ගොඩාක් වෙලාවට තනියම. සමහර වෙලාවට කෑමක් කන්නෙ තනියම. සමහර වෙලාවට යම් දෙයක් බොන්නෙ තනියම. සමහර වෙලාවට අපි කඩේට පයින් ඇවිදගෙන යන්නෙ තනියම. ඒ වගේ තනියෙන් කරන වැඩ ගොඩාක් තියෙනවා. අන්න ඒ වගේ තනියම කරන කටයුතු වලදි සතිමත් වෙන්න උත්සාහ ගන්න. හේතුව තමයි දෙවැන්නෙක් නැනෙ අපිට කරදරයක් කරන්න, කලබලයක් කරන්න, බාධාවක් කරන්න. මම විතරයිනෙ. එතකොට හරි ලේසියි. අර බාහිර බාධාවන් නැති තැනක මේක පටන් ගන්න එක ගොඩක් හොඳයි. අපිට ලේසියි එතකොට. අන්න ඒ නිසා තමයි අපි මේ තනිව කරන වැඩ වලදි ඉස්සෙල්ලාම උත්සාහ කරන්න කියන්නෙ ඔබට පුරුදු වෙනකොට පස්සෙ පුලුවන් අර වගේ කලබල තැනකදිත් අර වැඩේ කරන්න.

ඉතින් මම උදාහරණයක් අරගෙන තමයි අද පහදලා දෙන්නෙ, බොහොම සරල පුංචි උදාහරණයක්. අපි දත් මදිනවානෙ දවසකට දෙතුන් පාරක් දත් මදිනවානෙ. දත් මදිනකොට අපි සතිමත් වෙන්නෙ කොහොමද, මෙච්චර කාලයක් ඔබ දත් මැද්දේ සිහියෙන්ද බලන්න. ඇත්තටම හදවත කතා කරන්න අවංකව. ඔබ දත් මැද්දේ සිහියෙන්ද. එක්කො දත් මදින්න එන්න කරලා තිබුනු වැඩක්, අතීතයේ කරපු වැඩක් ගැන කල්පනා කර කර. නැත්නම් දත් මැදලා ඉවර වෙලා කරන්න තියෙන වැඩක් ගැන කල්පනා කර කර. ඔහොම කලබල මනසකින් නේද ඔබ දත් මැද්දේ. දත් මදිනකොට මොනවද වුනේ කියන්නවත් දන්නවද. දත් ටික හරියට මැදුනද දන්නෙත් නෑ. කොයි දත් ඇන්දද මැදුන් නැත්තෙ කියන්න දන්නෙත් නෑ. කටවටේ සමහරවිට දත්බෙහෙත්. දත් බුරුසුව තියපු තැන මතක නෑ, ටූත්පේස්ට් එක තියපු තැන මතක නෑ. ඔන්න ඔහොම කලබලයක් වෙනවානෙ. ඇයි මේ සිහිය නැති නිසා. ඉතින් මොනවා වුනාද කියන්න දන්නෙ නෑ සමහර අයට දත් මදින්න ගියාම.

ඉතින් ඔබ මෙහෙම අධිෂ්ටාන කරගත්තොත් මම දත් මදින වෙලාවට සතිමත් වෙන්න ඕන කියලා, දත් මදින්න යන්න පටන් ගන්නකොටම මතක් වෙනවා ආ මම දැන් සිහියෙන් දත් ටික මදින්න ඕන කියලා. අන්න ඒ වගේ තත්වයක් ඔබේ මනසට එන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට දත් බෙහෙත් ටික ඔබේ බුරුසුවට ගන්න හැටි, ඒක අල්ලනහැටි, දත් බෙහෙත් එක බුරුසුව අල්ලන හැටි, දත්බෙහෙත් එක ටූත් පේස්ට් එක මිරිකලා දත්බෙහෙත් ගන්න හැටි, එතකොට හොඳට බලන්න සිහියෙන් දත්බෙහෙත් ගන්නකොට වැඩිපුර ගන්නෙත් නෑ, හරි ප්‍රමාණයට ගන්න පුලුවන්. දත් බෙහෙත් ටික අපතේ යන්නෙත් නෑ. ටූත්පේස්ට් එක ගත්තු තැනින් තියන්නත් පුලුවන්. සිහියෙන්නෙ කරන්නෙ. ඊටපස්සෙ ඔන්න අපි දත් මදින්න කලින් සමහරු කටට වතුර ටිකක් අරන් හෝදනවාසන. එතකොට බලන්න ඒ කටට වතුර ගන්නකොට දැනෙන විදියක් තියෙනවා, දැනෙන රසක් තියෙනවා, සීතලක් තියෙනවා, දැනෙන විදීමක් තියෙනවා. අපි ඒක කවදාවත් දන්නෙ නැහැ. ඊටපස්සෙ අපි දත් මදිනකොට දත්බෙහෙත් වල මින්ට් රසය අපේ කටට දැනෙනවා. දත් බුරුසුවේ කෙඳි වදිනවා දැනෙනවා. ඊටපස්සෙ සිහියෙන් මදිනකොට දත් මගහැරෙන් නැතිව හරියටම දත් ටික මදින්න පුලුවන්. ඒ වගේම වෙනදා ඔහේ මැද මැද දත් බුරුසුව හප හපා ඉන්නවා කාලෙ කකා. දැන් වැඩි වෙලාවක් යන්නෙත් නෑ ඇත්තටම මේ කටේ තියෙන දත් ටික හරියට මදින්න. කාලය පවා ඉතුරුවෙනවා කියලා ඔබට දැනෙන්න ගන්නවා.

බලන්න පුංචි ළමයි දත්බෙහෙත් කන්න පෙරේතයි නේද. අපි දන්නවානෙ, අපිත් එහෙමනේ පුංචි කාලෙ. ඇයි ඒ? පුංචි ළමයින්ට දත් බෙහෙත් එකේ රහ හොඳට දැනෙනවා, ඒගොල්ලො සිහියෙන් ඉන්නෙ. ඇත්තටම පුංචි ළමයි වර්තමාන මොහොතේ ජීවත් වෙන්නෙ. එකම එක ප්‍රශ්නයයි ඒගොල්ලන්ට තියෙන්නෙ. ඒගොල්ලො දන්නෙ නෑ අපි ඉන්නෙ වර්තමානෙ කියලා. එච්චරයි අඩුව. ලොකු මිනිස්සු වර්තමානෙ නෙවෙයි ජීවත් වෙන්නෙ. උත්සාහ කලොත් ඒගොල්ලන්ට දැනගන්න පුලුවන් වර්තමානයේ හිත තියෙනවා කියලා. පුංචි ළමයි අර දත් මදින සිහියෙන් ඉන්න හින්දා ඒගොල්ලො දත් බෙහෙත් එකේ රස හොඳට දැනෙනවා. එතකොට ඒ නිසා තමයි කන්නෙ. මේ කියන්නෙ දත් බෙහෙත් ටික කාලා ගිලින්න කියන එක නෙවෙයි. ඒ රසවත් අපි දන්නෙ නෑ ඇත්තටම. ඒ වෙනස දන්නෙ නෑ. සිහියෙන් නෙවෙයි ඉන්නෙ වෙන කල්පනාවක. එතකොට දත් මැදලා ඉවරවෙලා දැන් කටට වතුර ගන්නකොට දැනෙන විදියක් තියෙනවා. අර දත්බෙහෙත් සැරත් එක්ක බලන්න දත් මදින්න කලින් වතුර ගත්තහම එක විදියක්. දත්මැදලා ඉවරවෙලා ගත්තහම එක විදියක්.

ඊටපස්සේ දත් බුරුසුව තියන්න ඕන තැන හරියටම තිබ්බවෙනවා. ඇයි සිහියෙන් කටයුතු කරන්නෙ. ඊටපස්සෙ අත්වලට වතුර වැටෙන හැටි, මූණට වතුර ගන්නකොට දැනෙන දැනීම, විදීම මේ හැමදෙයක්ම සිහියෙන් කරන්න ඔබ උත්සාහ කරන්නෝන. එතකොට ඔබ ඉන්නෙ සියයට සීයක් වර්තමානයේ. ඇයි මේ දත් මදිනවා කියන එක ඊයෙ මැදපු දත් මැදිල්ලක් ගැන නෙවෙයිනෙ අපි මේ හිතන්නෙ. සතිමත් වෙන්නෙ. හෙට මදින්න තියෙන එකක් ගැනත් නෙවෙයි. වර්තමානයේ දත් මැදීමක් ගැන තමයි ඔබ දැනුවත් වෙන්නෙ. ඒ වගේම වෙන කෙනෙක් දත් මදින එකක් දිහා ඔබ සතිමත් වෙනවා නෙවෙයි. ඔබ, ඔබ දත් මදින එක දිහා තමයි සතිමත් වෙන්නෙ. ඒ කියන්නෙ මගේ ළඟ හිත තියෙන්නෙ. ඒ වගේම ඔබ වෙන තැනක දත් මැදපු එකක් ගැනත් නෙවෙයි මේ සතිමත් වෙන්නෙ. මෙතන මේ මොහොතේ දත් මැදීමක් ගැනයි සතිමත් වෙන්නෙ. ඉතින් ඒක තමයි සතිය. ඔබ ඉන්නෙ සියයට සීයක් වර්තමානයේ.

එහෙම කරලා බලන්න ඔබේ මනසට කොයි තරම් සැහැල්ලුවක් සහනයක් දැනෙනවාද, වැඩ ටික අවුල් වෙන්නෙ නෑ. එතන පිරිසිදු කිරීම ගොඩක් අයට ගෙවල් වල වැඩ වැඩිවෙලා තියෙන්නෙ සිහිය නැති හන්දා. එතන එතන කරපු වැඩේ ඉවරයක් වෙන්නෙ නෑ, ඒ වැඩේ ඉවරයක් කරන්න ආයෙ වතාවක් එන්න ඕන. මේකට තමයි මේ අමුතුවෙන් පිරිසිදු කිරීමක් එකතු වෙන්නෙ මිනිස්සුන්ට ඔන්න ඔය නිසා. ඉතින් අපි සිහියෙන් දත් මැද්දහම එතන වැඩේ එතන එතන ඉවර වෙනවා. ඊටපස්සෙ මේ විදියට මූණ සෝද්දිදි, ඉතින් අපි දත් මදින්නනෙ සිහියෙන් ඉන්න උත්සාහ කලේ. හැබැයි මූණ හෝදන එක දක්වාම, මූන හෝදලා ඉවර වෙලා ආපහු කාමරේට එන එක දක්වාමත් සමහර වෙලාවට අපිට සිහිය පිහිටුවගන්න පුලුවන් වෙනවා. මේක ලින්ක් වෙන්න ගන්නවා. දම්වැලක් වගේ බැඳෙන්න ගන්නවා. ඉතින් මේක පුරුදු වුනාම දත් මදින්න ඉඳගෙන ඉන්න තැනින් නැගිටිනකොටම අපිට එතන ඉඳලම සිහිය පිහිටන්න ගන්නවා, ඒ ඇවිදින ටිකේ පවා. අන්න ඒවගේ මේක ව්‍යාප්ත වෙන්න පටන් ගන්නවා අපි මේ පුංචි පුංචි තැනින් පටන් ගත්තොත්.

එතකොට අපි දැන් ඔබට කියන්නෙ මේ සතිමත් වෙනකොට දැනෙන්නෙ මොනවාද කියලා බලන්න කියලානෙ. ගොඩාක් අයට මේක තේරෙන්නෙ නෑ, මොකක්ද මේ සතිමත් වෙනකොට දැනෙන්නෙ මොනවාද කියලා බලන්න කිව්වට තේරෙන්නෙ නෑ. ඒක බලන්න තේරෙන්නෙ නෑ, ඒක කියන්න තේරෙන්නෙත් නෑ, ගොළු වෙනවා. හේතුව තමයි ඇත්තටම මේ වර්තමාන මොහොතට අවදිවීම තුළ සිද්ධ වෙන දේ ගැන කියන්න භාෂාවක් නෑ, භාෂාවකට පෙරලන්න අමාරුයි. එකක්. අනිත් එක තමයි ඒක කියන්න ඇත්තටම භාෂාවක් තියෙනවා, ඒ භාෂාව දන්නෙත් නෑ. මතක තියාගන්න වර්තමානයට අවදි වුනාම දැනෙන දේවල් කියන්න පාවිච්චි කරන භාෂා විලාසයක් තියෙනවා. ඔබ ඒක ඉගෙන ගන්න ඕන. ඒ නිසා ගොඩාක් අයට මේක වාර්තා කරන්න තේරෙන් නැත්තේ. කොතනටද සතිය එල්ල කරන්න ඕන, මොකක්ද මේ බලන්න කියනවා බලන්න කියනවා දැනෙන්නේ මොනවද කියලා බලන්න කියනවා, මොකක්ද මේ බලන්න කියන්නෙ කියන එක තේරෙන් නැහැ. ඉතින් අද අපි ඒ ගැනත් ඔබට මෙතනදි පහදලා දෙන්න උත්සාහ කරනවා.

අපි බලමු කොහොමද ඒක ප්‍රකාශ කරන්නෙ කියලා. අපි හැම කෙනෙක්ම වගේ සම්ප්‍රදායික බෞද්ධ වුනු අපි හැම කෙනෙක්ම වගේ දන්නවා, භෞතික දේවල් වල තියෙන්නෙ සතර මහා ධාතු කියලා. භෞතික දේවල් හැදිලා තියෙන්නෙ සතර මහා ධාතු වලින්. ඉතින් අපි දැන් මේ මෙතුවක් තාම උත්සාහ කරමින් ඉන්නෙ කායානුපස්සනා කොටසනේ. ඒ කියන්නෙ කයේ තියෙන යම්කිසි දෙයක් එක්ක සතිමත් වෙන හැටිනෙ අපි කියාදෙන්නෙ. කයට සතිමත් වෙන හැටි, කයට හිත ගන්න හැටි. එතකොට මේ කය

හැදිලා තියෙන්නෙ ධාතු හතරකින්නෙ. එතකොට මොනවද මේ ධාතු හතර. හැමෝම දන්නවා; පඨවි ධාතුව, ආපෝ ධාතුව, තේජෝ ධාතුව, වායෝ ධාතුව කියලා. ඔය ධාතු හතරෙන්නෙ හැදිලා තියෙන්නෙ. එතකොට අපි මේ කයට සතිමත් වෙනකොට කයට හිත ගන්නකොට අපිට දැනෙන්න පටන් ගන්නෙ මෙන්න මේ ධාතු වල ස්වභාවයන් තමයි. වෙන දෙයක් නෙවෙයි අපිට මේ දැනෙන්නෙ. මේක දන්නෙ නෑ, දැනෙන්නෙ මොනවද කියලා බලන්න කිව්වහම මොකක් මතටද මේ බැල්ම දාන්න ඕන, බලන්න ඕන මොකක්ද, අපි මනස එල්ල කරන්න ඕන, සතිය එල්ල කරන්න ඕන කොතනටද කියලා දන්නෙ නෑ. ඉතින් මේ ධාතු ගුණ තමයි අපිට දැනෙන්න ගන්නෙ, පේන්න ගන්නෙ. හැබැයි ඔබ ඒක දන්නෙ නැති නිසා ඔබට තේරෙන්නෙ නෑ කොතෙන්ටද එල්ල කරන්නෙ සහ මොකක්ද කියන්න තියෙන්නෙ, මොනවද කරන්න තියෙන්නෙ කියලා තේරෙන්නෙ නැහැ.

ඉතින් ඇත්තටම මේ ධාතු ගුණ වල ස්වභාව, ධාතු වල ගුණ, ධාතු වල ලක්ෂණ දොලහක් තියෙනවා. ධාතු හතරේ ස්වභාව දොළහක් තියෙනවා. පටලවගන්න එපා. ධාතු හතරයි: පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ කියලා. ඒ හතරෙ ස්වභාව, ගුණ, ධාතු ගුණ, ධාතු ස්වභාව දොළහක් තියෙනවා. ඉතින් අපි කයට සිත ගත්තහම දැනෙන්නෙ මෙන්න මේ ස්වභාව දොළහ. මෙන්න මේ ගුණ දොළහ. ඉතින් ඒවා මොනවද කියලා අපි දැනගෙන ඉන්න ඕන. එතකොට තමයි වර්තමානයට හිත ගත්තහම, කයට හිත ගත්තහම දැනෙන්නෙ මොනවද කියලා කියන්න පුලුවන් වෙන්නෙ ඔන්න ඔය ටික දැනන් හිටියොත් තමයි. ඒකයි ගොඩක් අය ගොළුවෙන්නෙ කියාගන්න බැරිව. මොකක් කියන්නද කියලා හිතාගන්න බෑ. හැබැයි සිහිය තිබුනා කියලත් විශ්වාසයි. මොනවා කියන්නද කියලා තේරෙන්නෙ නෑ. තේරෙන්නෙ නැත්තේ මෙන්න මේ භාෂාව දන්නෙ නැති නිසා. එතකොට අපි දැන් බලමු මොනවද මේ ස්වභාව දොළහ, මේ ගුණ දොළහ කියලා.

දැන් පළවෙනියටම තියෙන්නෙ පඨවි ධාතුවනෙ. අපි සාමාන්‍යයෙන් පඨවි කිව්වහම දන්නෙ තද ගතිය කියන එක විතරයි. හැබැයි ඔබ දන්නවාද පඨවි ධාතුව හඳුනාගන්න පුලුවන් ලක්ෂණ හයක් තියෙනවා, ගුණ හයක් තියෙනවා. පඨවි ධාතුවේ ස්වභාව හයක් තියෙනවා. මේ හයෙන් තමයි අපිට මේක මේ පඨවි ධාතුව කියලා දැනෙන්නෙ. පඨවි ධාතුව කියන එක අපේ ඇස් දෙකට පේන්නෙ නෑ, පටලවගන්න එපා. ඒක දැනීමක්. පඨවි ධාතුව අපිට දැනෙනවා, දැනෙන්නෙ ක්‍රම හයකට, ගුණ හයකට, ස්වභාව හයකට තමයි අපිට දැනෙන්නෙ. මොනවද ඒ හය? පළවෙනි එක බර ගතියක් දැනෙනවා. ඔන්න අපි කයට හිත ගන්නකොට වර්තමානෙට හිත ගන්නකොට කයත් එක්ක සම්බන්ධ වෙලා තියෙන දේකට හිත ගන්නකොට බර ගතියක් බර ස්වභාවයක් දැනෙන්න ගන්නවා. ඔබට එහෙම දැනෙනවා නම් ඒ ඔබ අත්දකින්නේ පඨවි ධාතුවයි. ඔන්න පළවෙනි එක බර ස්වභාවය. බර ගතියට විරුද්ධ ගතිය මොකක්ද? සැහැල්ලු ගතිය. ඔන්න සමහර වෙලාවට ඔබට සැහැල්ලු ගතියක් දැනෙනවා. බර ගතියයි, සැහැල්ලු ගතියයි. බර ගතියට විරුද්ධ ගතිය තමයි සැහැල්ලු ගතිය. ඉතින් ඔබට යම්කිසි වෙලාවක කයට හිත ගත්තහම සැහැල්ලු බවක් දැනෙනවා නම් ඒ ඔබ අත්දකින්නේ පඨවි ධාතුව. ඔන්න දැන් ලක්ෂණ දෙකයි.

තුන්වෙනි එක තමයි තද ගතියක් දැනෙන්න ගන්නවා. දැන් අපි කයට හිත ගත්තහම වර්තමානයට අවදි වුනාම කය හා සම්බන්ධ දේකට ඔන්න තද ගතියක් දැනෙන්න ගන්නවා නම් ඔබ ඒ අත්දකින්නේ පඨවි ධාතුව, ඔන්න තද ස්වභාවයක් දැනෙනවා. ඊටපස්සෙ තද ගතියට විරුද්ධ ලක්ෂණය, මොකක්ද? මෘදු මොලොක් ගතිය. මෘදු මොලොක් ගතියක් දැනෙන්න ගන්නවා, ඔන්න දැන් හතරයි. පස්වෙනි එක තමයි ගොරෝසු ගතියක් දැනෙන්න ගන්නවා. ඇයි අපි මේ අතුල් පතුල් එක්ක වැඩ කරන්නෙ, ගොඩක් වෙලාවට වැඩ කරන්නෙ ස්පර්ශයක් වෙනවානෙ. ඒ එක්කම වැඩ කරනකොට

කයේ ඕනම තැනකට ස්පර්ශයක් ආවහම ගොරෝසු ගතියක් දැනෙන්න ගන්නවා. ඒ ඔබ දකින්නෙ පඨවි ධාතුව. ගොරෝසු ගතියට විරුද්ධ ලක්ෂණය, සිනිඳු ගතිය. ඔන්න හරියට නිකං යුගල පද තුනක් වගේ. බර ගතිය, තද ගතිය, ගොරෝසු ගතිය කියන මේ තුනේ විරුද්ධ ලක්ෂණ තුනත් එක්ක තමයි ගණුදෙනු කරන්නෙ. බරගතියේ විරුද්ධ ගතිය සැහැල්ලු ස්වභාවය, තද ස්වභාවයේ විරුද්ධ ලක්ෂණය මෘදු මොලොක් ගතිය, ගොරෝසු ස්වභාවයේ විරුද්ධ ගතිය සිනිඳු ගතිය. ඔන්න ඔය හය ඔබට අත්දකින්න ලැබෙනවා ඔබ වර්තමානයට අවදි වුනාම. සතිමත් වුනාම. කායික අරමුණකට අවදි වුනාම.

ඔතන ලක්ෂණ හයක් තියෙනවා. ඉතින් ඔබට හයෙන් එකක් හරි දැනෙනවා කියන්නෙ ඔබ ඒ අත්දකින්නෙ පඨවි ධාතුව. එතකොට ඔබ කමටහන වාර්තා කරන්න ඕන මම පඨවි ධාතුව අත්දැක්කා කියලා නෙවෙයි, එහෙම කිව්වට ගුරුවරයා විශ්වාස කරන්නෙ නෑ. බොරුත් කියන්න පුලුවන්නෙ. ඔබ හරියටම මේ අත්දැකපු ලක්ෂණය තමයි ඔබ වාර්තා කරන්න ඕන. එතකොට ගුරුවරයා දන්නවා එයාට මේක දැනුනේ ඒ කියන්නෙ මෙයා වර්තමානයට අවදි වෙලා, සතිමත් වෙලා. නැත්නම් මේක දැනෙන්නෙ නැහැ. එතකොට අපි මේ සතිමත් වෙන්න දැනෙන්නෙ මොනවද කියලා බලන්න කියලා කියන්නෙ මේ දේ තමයි ඔබ දකින්න ඕන, ඔබට දැනෙන්න ඕන වර්තමානයට අවදි වෙනකොට. ඔන්න පඨවි ධාතුව.

දෙවෙනියට ආපෝ ධාතුව. අපි සාමාන්‍යයෙන් ආපෝ ධාතුව කියලා දන්නෙ වැගිරෙන, වතුර ගලන එහෙම ස්වභාවයක්නෙ, දියරමය ස්වභාවයනෙ. දැන් පඨවි ධාතුවේ ස්වභාව හයක් තියෙනවා. ආපෝ ධාතුවේ තියෙන්නෙ ස්වභාව දෙකයි. හරි ලේසියෙන් මතක තියාගන්න. ස්වභාව දෙකයි, පළවෙනි එක ඔබ දන්න වැගිරෙන ගතිය, ගලාගෙන යන ගතිය. ඊළඟට ඒකට විරුද්ධ ගතිය. මොකක්ද විරුද්ධ ගතිය කියලා ඇහුවොත් දැන් කාට හරි මතකොට එනවාද වැගිරෙන ගතියට, ගලාගෙන යන ගතියට විරුද්ධ ගතිය. විරුද්ධ ගතිය තමයි පිඬු කරන ගතිය, එකට කැටි කරන ගතිය. බලන්න අළු ටිකකට නැත්නම් පිටි ටිකකට අපි වතුර ටිකක් දැම්මම මොකක්ද වෙන්නෙ? එකට එකතු වෙලා කැටිගැහෙනවා ඒ ටික. අන්න ඒ වගේ මේ වතුරේ ආපෝ ධාතුවේ තියෙනවා ස්වභාවයක්, ගලාගෙන යන ගතිය වගේම පිඬු කරනවා, එකට කැටි කරනවා. ගොඩක් අය මේකට මේ පිඬු කරන ගතිය තද ස්වභාවයට ආසන්නයේ යන එකක්. බලන්න හොඳට ඔය සෙම රෝග නිසා ඔළුවෙ කැක්කුම හැදෙන අයට ඔළුවේ කැක්කුමේ තද ගතියක් දැනෙනවා නේද. හැබැයි මේ පඨවි ධාතුවේ තද ගතිය සහ ආපෝ ධාතුවේ මේ පිඬු කරන ගතියේ වෙනසක් තියෙනවා. පිඬු කරන ගතිය දැනෙන්නෙ නිකං එක තැනකට වටේම තියෙන ඒවා එකට ඇදෙනවා වගේ ගතියක් දැනෙන්නෙ. බලන්න ඔය ඔලුවෙ කැක්කුම්, සෙම නිසා ඔලුවේ කැක්කුම් හැදිච්චි අයට ඒ සෙම කියන්නෙ ආපෝ ධාතුවට අයිති දෙයක්නෙ, දියරයක්. හැබැයි ඒක දැන් පිඬු කරන ගතියක්, එකට ඇදෙන ගතියක් තමයි අපිට දැනෙන්නෙ, තද ගතියක් වගේ එකක්. හැබැයි ඒ තද ගතිය නෙවෙයි.

ඉතින් අපි වර්තමානයට අවදි වුනාම ආපෝ ධාතුව ප්‍රකට වුනොත් අපිට දැනෙන්නෙ ඔන්න ඔය ලක්ෂණ දෙක. එතකොට ඒක තමයි අපි ප්‍රකාශ කරන්න ඕන. මට ආපෝ ධාතුව දැනුනා කිව්වට අපි භාරගන්නෙ නෑ. කමටහන් ගුරුවරු. ඔබ ඕනම විපස්සනා කර්මස්ථානාචාර්‍යවරයෙක් ළඟට යන්න, එහෙම බාරගන්නෙ නෑ කිව්වට. ඔබ ඔබට දැනුනු දේ, දැනුනු ලක්ෂණය ස්වභාවය ඔබ කියන්න ඕන. ඔන්න ආපෝ ධාතුවේ ලක්ෂණ දෙකයි.

ඊළඟට තුන්වෙනි තේජෝ ධාතුව. තේජෝ ධාතුව කිව්වහම අපිට ටක් ගාලා මතකෙට එන්නෙ රස්නයක්. උණුසුමක්. නෑ ඒක විතරමත් නෙවෙයි, තේජෝ ධාතුවේ තියෙන ලක්ෂණ දෙකක් තියෙනවා. ඉතින් අපි දන්න ප්‍රසිද්ධ එක තමයි මේ උණුහුම. අපිට රස්නයක් දැනෙනවා. එතකොට උණුහුමට විරුද්ධ එක මොකක්ද, රස්නයට විරුද්ධ එක මොකක්ද සීතල ගතිය. උණුහුමයි, සීතලයි කියන්නෙ තේජෝ ධාතුව. එතකොට ඔබ වර්තමානයට අවදි වෙනකොට, කයට හිත ගන්නකොට ඔබට යම් මොහොතක උණුසුමක් සීතලක් දැනෙනවා කියන්නෙ ඔබ ඒ අත්දකින්නෙ තේජෝ ධාතුව. ඔන්න හතරවෙනියට වායෝ ධාතුව, වායෝ ධාතුව කිව්ව ගමන් ටක් ගාලා මතක් වෙනවා ඇත්තෙ හුළඟක්, සෙලවෙන එකක්. ඔව් ඒකත් එක ලක්ෂණයක්. වායෝ ධාතුවේ ලක්ෂණ දෙකයි තියෙන්නෙ. ඒ තමයි ඔබ ඔය කියපු සෙලවෙන චංචල කම්පන ගති දෙන්නෙ වායෝ ධාතුව නිසා. ඒකට විරුද්ධ ගතිය මොකක්ද? සෙලවෙන චංචල කම්පන ගතියට විරුද්ධ එක? ඒකට කියන්නෙ දරාගැනීමේ ගතිය, ධරණ ශක්තිය. යමක් දරාගැනීමේ හැකියාව තියෙන්නෙ වායෝ ධාතුවෙන්. ඔබ දන්නවාද අපේ මේ ශරීරයේ මේ අවයව මේ අතපය මේ ශරීරය දරාගෙන තියෙන්නෙ ඇටසැකිල්ලෙන් නෙවෙයි වායෝ ධාතුවෙන්. අපි මේ කෙලින් හිටගෙන ඉන්නෙ. වායෝ ධාතුව විසින් තමයි අපි යම්කිසි විදියකට අපේ අත උස්සලා තිබ්බොත් එතනින් ඒ විදියට ඒක දරාගෙන ඒ විදියට තියෙන්නෙ වායෝ ධාතුවේ ක්‍රියාකාරිත්වය නිසා.

ඉතින් අපි වර්තමානයට අවදි වෙනකොට කයට හිත ගන්නකොට ඔය වායෝ ධාතුව ප්‍රකට වුනොත් ඔය චංචල කම්පන ගති, සෙලවෙන ගති ධරණ ගති දැනෙන්න ගන්නවා. ගොඩාක් අයට පර්යංක භාවනාවකදි එහෙම කියන්නෙ සාමාන්‍යයෙන් මේ සතිය හොඳට දියුණු කරපු අයට මේ ඕනම ඉරියව්වකදි කයට හිත ගත්තොත් ඇඟේ චංචල කම්පන ගති දැනෙන්න ගන්නවා. ඒක තමයි ගොඩාක් අයට අරමුණු වෙන්නෙ. කය කියන සංඥාව අතහැරෙනවා. අතහැරිලා, ඔබට වර්තමානයට සිත ගත්තහම ඔන්න ඔය දේවල් තමයි දැනෙන්න ගන්නෙ. පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ කියන ධාතු හතරේ ඔය ස්වභාව දොළහක් තියෙනවා දැන් ඔතන. දොළහ තමයි ඔබට දැනෙන්න ගන්නෙ. එකපාරටම මේ තත්ව එන්නෙ නෑ. කය කියන සංඥාව අතහැරෙනවා කියන එක එකපාරට වෙන්නෙ නෑ. මේක අතනැර පුහුණුවේ යෙදුනොත් මම සහ බාහිර කියන සීමාව බිඳෙන්න ගන්නවා. මම සහ බාහිර කියන සීමාව බිඳෙන්න ගන්නවා. මම සහ මම නොවන සීමාව බිඳෙන්න ගන්නවා. ඊටපස්සෙ හුදු ධාතු ස්වභාවයක් විතරයි ඔබට මුළු විශ්වය පුරාම අත්දකින්න තියෙන්නෙ. මේ වගේ තැනකට තමයි අපි මනස ටිකෙන් ටික ගැඹුරකට අරගෙන යන්නෙ.

ඉතින් ඔබ වර්තමානයට අවදි වෙනකොට ඔබට මුලින්ම අහුවෙන්නෙ මෙන්න මේ දේවල්. ඉතින් තව ටිකක් ඉස්සරහට සතිමත් වෙනකොට මේ ස්වභාවයන්ගේ අඩු වැඩි භාවයන් පවා දැනෙන්න ගන්නවා. එක එක තැන්වලට අපි හිතමු අපි වතුර ටිකක් ගන්නවා අතට. එතකොට අල්ලට දැනෙන්නෙ එක සීතලක්. පිටිඅල්ලට එක සීතලක්. ඒ ටිකම මූණෙ ගාගත්තොත් වෙන සීතලක්. හොඳට බලන් සතිමත්ව. ඉතින් සිහියෙන් ඉන්න කෙනාට විතරයි මේවා දැනෙන්නෙ. මේවා තේරෙන්නෙ. එතකොට බලන්න අන්න ඒ වෙලාවට; මේ ගැඹුරු තැන් දැනෙන්නෙ නෑ මොකද අපිට සිහිය මදි නිසා. නැතුව ඕවා නැතිව නෙවෙයි, පේන්නෙ නෑ. මොකද අපිට සතිය මදි.

ඉතින් මෙන්න මේ ධාතු ටික තමයි ඔබ සතිමත් වෙනකොට වර්තමානයට අවදි වෙනකොට ඔබට දකින්න ලැබෙන්නෙ. එතකොට මම අහනවා ප්‍රශ්නයක්. මේ ධාතු ගුණ වල තියෙනවාද රාග ද්වේෂ මෝහ මද මාන ඊර්ෂ්‍යා කපටිකම් කෙලෙස් තියෙනවාද? මේ ධාතු ගුණ වල තියෙනවාද ස්ත්‍රී පුරුෂ භේදයක් ? නෑ. ඕන නම් අපිට අතින් දාන්න පුලුවන්.

ඇත්තටම අපි අතින් තමයි මේ කෙලෙස් ටික දාන්නෙ. අපි සීතලට වෙලාවකට ඇලෙනවා, වෙලාවකට ගැටෙනවා. ඉතින් හැබැයි සීතලේ එහෙම ඇලෙන ස්වභාවයක් හෝ ගැටෙන ස්වභාවයක් නෑ. සීතල සීතලක් විතරයි. මේ ධාතු වල රාග, ද්වේෂ, මෝහ නෑ. ඉතින් අපේ මුලු ශරීරයම හැදිලා තියෙන්නෙ ඕකෙන්. අපි තමයි කෙලෙස් ටික අතින් දාන්නෙ. ඔය අපි හිතමු අපි කයට හිත ගත්තහම තද ස්වභාවයක්, බර ස්වභාවයක් දැනුනා කියලා, සැහැල්ලු ස්වභාවයක් දැනුනා කියලා. ඒ සැහැල්ලු ස්වභාවයේ තියෙනවාද මේ ස්ත්‍රී සැහැල්ලු ගතියක්, මේ පුරුෂ සැහැල්ලු ගතියක් කියලා එකක් තියෙනවාද. එහෙම නෑ. ඒ විදියට මේක මමත්වය, සක්කාය දිට්ඨිය, ආත්ම දෘෂ්ටිය කියන එක පවා චුට්ට චුට්ට දියවෙන්න පටන් ගන්නවා. හැබැයි ඔබ අතනෑර පුහුණුවේ යෙදිය යුතුයි.

එතකොට මේ දේවල් ඔබට දකින්න පුලුවන් වෙන්නෙ ඔබ හුදු නිරීක්ෂකයෙක් වුනොත් විතරයි. එතකොට ඔබේ මනස මධ්‍යස්ථ වෙන්න පටන් ගන්නවා. මෙන්න මේ තත්වය තමයි ඔබ සතිමත් වෙනකොට ඔබට මුලින්ම දකින්න ලැබෙන්නෙ. ඉතින් ඒ වර්තමානයට අවදි වුනාම මේ අත්දකින දේ ප්‍රකාශ කරන භාෂාව තමයි ඔන්න ඕක. මොනවද දැනෙන්නෙ කියලා බලන්න කියන්නෙ ඔන්න ඔය ටික තමයි ඔබ දකින්න ඕන. ඉතින් ගොඩක් අයට මේක තේරෙන්නෙ නැති නිසා තමයි කිව්වෙ. හැබැයි මේක කිව්වට පස්සෙ ගොඩක් අය මේ ලුණුව කනවා. මොකක්ද ලුණුව කනවා කියලා කියන්නෙ. මෙහෙම කිව්වහම ඊටපස්සෙ සතිමත් වෙලා මේ දේවල් හොයන්න උත්සාහ කරනවා මිසක් අර ස්වභාවිකව පේන දේ බලන්න උත්සාහ කරන්නෙ නෑ. අන්න ඒක උගුලක් කියලා හොඳට මතක තියාගන්න. ගොඩාක් විපස්සනා ගුරුවරු මේ සතිමත් වෙන්න කිව්වහම සතිමත් වුනාම වෙන්නෙ මොකක්ද කියලා කියන් නෑ. කිව්වහම යෝගියා ඒ ලුණුව කනවා. කිව්වහම එයා භාවනාවට යන්නෙ අර ගුරුවරයා කියපු දේ ගන්න බලාගෙන යන්නෙ. තමන්ගේ මනසේ තමන්ගේ භාවනාවේ ස්වභාවික ගලනයට ගලන්න ඉඩ දෙන්නෙ නෑ. එතකොට ඔබ ඉන්නෙ පාරෙන් පිට පැනලා. ඔබ ස්වභාවිකව ඔබට දැනෙන දේ දිහා තමයි බලන්න ඕන. මේ ලුණුව කන්න එපා, ගොඩාක් අය මේ ලුණුව කනවා. ඉතින් මේ ස්වභාවික ගලනය තුළ තමයි ඇත්තටම අපිට මේ ධර්මය කියන එක දකින්න පුලුවන් වෙන්නෙ. මනස වැඩෙන්නෙ එතන. මේ දැනෙන සියල්ල අපි වර්තමානයට අවදි වුනාම මේ දැනෙන සියල්ල අතීතයේ දෙයක්වත්, අනාගතයේ දෙයක්වත් නෙවෙයි, මේ දැන් දැනෙන දෙයක්. ඒ වගේම වෙන කෙනෙක්ගේ ඇඟක දැනෙන දෙයක් නෙවෙයි, ඔබේ ඇඟේ, මම තුළ දකින දෙයක්. ඒ කියන්නෙ මම ළඟට හිත ඇවිල්ලා, වර්තමානයට හිත ඇවිල්ලා, මෙතෙන්ට හිත ඇවිල්ලා. ඒක තමයි සතිය කියන්නෙ.

ඉතින් මේ ගෙවෙන හැම මොහොතකම ධර්මය කියන එක තියෙනවා. අපි බලන්නෙ නැති නිසා තමයි පේන්නෙ නැත්තෙ. එහෙම නැත්නම් බලන විදිය දන්නෙ නෑ. හැම මොහොතකම ධර්මය කියන එක සජීවීව තියෙනවා. ඒක දකින්න නම් අපිට සතිමත් බව කියන එක අත්‍යවශ්‍යයි. සිහිය කියන එක අවශ්‍යයි, වර්තමානයට අවදි වෙන්න අවශ්‍යයි. ඒකට මේ සති ආලෝකය අවශ්‍යයි. සතිමත් වෙන්න අවශ්‍යයි. එතකොට ඔබ මේ සතිය කියන එක හරහා මේ කටයුතු කරගෙන යනකොට ඔබට තියෙන සියලුම ප්‍රශ්න වලට උත්තර ලැබෙන්න ගන්නවා.

ඉතින් මේ දත් මදිනකොට වගේම අනිත් පුංචි පුංචි හැම වැඩකදීමත් ඔබ උත්සාහ කරන්න ඕන සතිමත් වෙන්න. මොන වැඩේ කලත් ඔබට දැනෙන්න ගන්නෙ ඔන්න ඔය ලක්ෂණ ටිකක් විතරයි. ඒ හරහා තමයි ඔබට ලෞකික ලෝකෝත්තර සතුට කියන එක හොයාගන්න ඕන නම් හොයාගන්න ලැබෙන්නෙ. සතිමත් වීම හරහා විතරයි. ඒ වගේම මතක තියාගන්න මේ සතිමත් වෙනකොට සමහරු හිතනවා අපේ එදිනෙදා ජීවන රටාව

වෙනස් වෙන්න ඕන කියලා. නැහැ. අපේ ජීවන රටාව වෙනස් වෙන් නැහැ. වෙනදා විදියටම අපේ ජීවිතේ පවත්වනවා, එක දෙයයි වෙනස් වෙන්නෙ. අපි වෙනදා ජීවිතය පැවැත්තුවේ දැනගෙන නෙවෙයි, අපි ඇවිද්දේ දැනගෙන නෙවෙයි, අපි කෑවේ බීවේ කනවා බොනවා කියලා දැනගෙන නෙවෙයි. අපි දත් මැද්දේ දත් මදිනවා කියලා දැනගෙන නෙවෙයි. අපි නෑවෙ නානකොට නානවා කියලා දැනගෙන නෙවෙයි. ඉතින් අපි දැන් මේ සතිමත් වෙනවා කියන්නෙ වර්තමානය ගැන දැනුවත් වෙනවා කියන එකනෙ. ඉතින් අපි දැන් සතිමත් වෙනකොට ජීවිතේ අමුතුවෙන් වෙනස් වෙන් නෑ කියලා කියන්න හේතුව තමයි ජීවිතේ ඒ විදියටම පවත්වනවා, අමතරව එකතු වෙන්නෙ දැනුවත් වීම විතරයි. වෙනදා වගේම ජීවිතේ ඒ විදියටම ගලනවා, වෙනදා වගේම වැඩ කටයුතු ටික අපි කරනවා, එකයි එකතු වෙන්නෙ. වෙනදා අපි දැනගෙන නෙවෙයි, දැනුවත්ව නෙවෙයි ඒවා කළේ, දැන් දැනුවත්ව ඒවා කරනවා. ඕක තමයි සතිමත් වෙනවා කියන්නෙ, ඕක තමයි වර්තමානයට අවදි වෙනවා කියන්නෙ.

ඉතින් එදිනෙදා කරන හැම වැඩ කටයුත්තක්ම අපි දැනුවත්ව නෙවෙයි කරන්නෙ. මොකද එක්කො අපි හිත අතීත කල්පනාවක නැත්නම් අනාගතය ගැන සැලැස්මක, පුරුද්දට වැඩේ කරනවා. එහෙම නැත්නම් වෙන කෙනෙක් ගැන කල්පනා කර කර ඉන්නවා, පුරුද්දට වැඩේ කරනවා. නැත්නම් වෙන තැනක් ගැන හිත හිතා ඉන්නවා, පුරුද්දට වැඩේ කරනවා. ඒ කියන්නෙ අපි සිහියෙන් නෙවෙයි ඉන්නෙ. අසතිමත්. අසතිමත් හැම වෙලාවකම අපේ මනස අකුසලයේ තමයි තියෙන්නෙ. යම්කිසි මොහොතක අපි සතිමත් නම් ඒ කියන්නෙ අපි ඉන්නෙ කුසලයක. ඒ වෙලාවේ මියගියත් බයවෙන්න දෙයක් නෑ. මොකද අපි මැරිලා තියෙන්නෙ සතිමත්ව. ඒ නිසා මෙන්න මේ විදියට ඔබට අවශ්‍ය නම් මේ වර්තමානයට අවදි වෙනවා කියන එක, සතිමත් වීම හරහා ඔබේ ආධ්‍යාත්මය දියුණු කරන්න අවශ්‍ය නම්, ඔබට අවශ්‍ය නම් සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රම ඉදිරියට අරගෙන යන්න, මේ සතිය මේ එදිනෙදා ජීවිතයේදී පුංචි පුංචි තැන්වලදි පුහුණු වෙන්න පටන් ගන්න ඕන. මේකට අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේලා කියන්නෙ සති මාත්‍රාව.

අපි ඉස්සෙල්ලාම මේ සතිය පොඩ්ඩක් අල්ලගන්න මේ බලන්නෙ. මොකද අපි සිහියෙන් නෙවෙයිනෙ ජීවත් වෙලා තියෙන්නෙ. සති මාත්‍රාව තමයි මේ හඳුන්වලා දෙන්නෙ, මේක හරහා තමයි අපි සක්මන, පර්යංක වශයෙන් ගැඹුරකට ගැඹුරකට යන්නෙ. මේ කියලා දීපු චුට්ටෙන් මේ කියලා දීපු පොඩි ප්‍රමාණයෙන් සම්පූර්ණ මාර්ගයේ කෙළවර දකින්න යන්න එපා. ආ මේ සතිමත් වුනාම මේකද හම්බවෙන්නෙ, මේක නිවනක්ද කියලා සමහරු තර්ක කරයි, ඒක අපි දන්නවා. මේක අපි ආරම්භක පියවර. අපිට හෝඩියේ පන්තියට ගියාම ඒලෙවල් පන්තියේ තියෙන දේවල් හම්බෙන්නැනෙ. හැබැයි ඒලෙවල් පන්තියට යන්න නම් අපි ඉස්සෙල්ලාම හෝඩියට පියවර තියන්න ඕන. අන්න ඒ වගේ දෙයක්. ඒ නිසා උත්සාහ කරලා බලන්න පුංචි පුංචි තැන්වලදි සතියෙන් ඒ දේවල් කරන්න පුලුවන්ද කියලා. කරලා බලන්න, පුහුණුවෙලා බලන්න පුහුණුවෙන්නෙ නැතිව මොනවත් කතා කරලා වැඩක් නෑ. එතකොට ඔබටම අත්දකින්න පුලුවන් වෙයි වෙනස. ඒ නිසා ඉස්සරවෙලාම සක්මන, පර්යංක වලට අපිට යන්න අපහසුයි නම් වෙලාව නැත්නම් උත්සාහ කරන්න මේ ක්‍රමයට එදිනෙදා ජීවිතේ පුංචි පුංචි වැඩ වලට සතිමත් වෙන්න. එතකොට අපිට කාර්යබහුල සංකීර්ණ පිරිසක් එක්ක කටයුතු කරන තැන්වලදි වගේ ලොකු ලොකු වැඩවලටත් සතිමත් වෙන්න පුලුවන් වෙනවා.

ඉතින් ඔබට අවංකවම සතුටින් සැනසීමෙන් ජීවත් වෙන්න ඕන නම් මතක තියාගන්න මේ වර්තමානය තියෙන්නෙ මිනිසුන්ට ඉතාම දුෂ්කර කාලයක්. හැබැයි සතිමත් බව ඉදිරියෙන් තියාගෙන කටයුතු කරන කෙනාට ලෝකෙ පෙරලුනත් මනසට ආතති අසහන එන්නෙ

නෑ. එයාට හරි සුන්දර කලාවක් හමුවෙනවා ජීවිතේ හැම බාධකයක්ම අස්සෙන් අරගෙන යන හැටි තේරෙන. ඒ නිසා සතිමත් බව ගැන විශ්වාසයෙන් එය පුහුණු කරන්න උත්සාහ කරන්න. ඔබට ඕනම කරදරයක් ළඟ ලෝකෙ මොන තත්වයක් ආවත් ඒ හැම තත්වයකටම වැඩිය ඉහළින් මේ සතිමත් බව වැඩ කරන්න පුලුවන්, වැඩ කරනවා. අපි සතියට මුලින් අනුග්‍රහ කරන්න ඕන. අපි සතියට ඉස්සෙල්ලා උඩව් දෙන්න ඕන. එතකොට සතිය අපිට උදව් කරන්න පටන් ගන්නවා. ඒ නිසා උත්සාහ කරන්න පුංචි පුංචි වැඩ වලදි ඔබට සතුටින් සැනසීමෙන් මෙලොව ජීවත් වෙන්න ඕන නම් ඊළඟ ජීවිතේ සුගතියකට යන්න ඕන නම් නිවන කියන එක සාක්ෂාත් කරන්න ඕන නම් එකම ක්‍රමයයි තියෙන්නෙ සතිමත් වෙන්න. තෙරුවන් සරණයි!

10) How do thoughts relate to ego? | මමත්වය සහ සිතුවිලි අතර රහස | egoic mind | aloka

තෙරුවන් සරණයි! අපි අද කතා කරන්න හිතුවේ සිතුවිලි සම්බන්ධව. මොකද ගොඩාක් අය ඊමේල් හරහා වට්සැප් හරහා මුණගැහෙන අය කමෙන්ට් වල වැඩිපුර තියෙන්නෙ සිතුවිලි කරදරයක් කරගෙන, සිතුවිලි වදයක් කරගෙන. සිතුවිලි තමයි ගොඩාක් අයට තියෙන ප්‍රශ්නෙ වෙලා තියෙන්නෙ. ගොඩක් අයට ඕන සිතුවිලි නැති කරන්න, සිතුවිලි නවත්වන්න. සමහර අයට සිතුවිලි නැති හිතක් ඉල්ලන්නෙ. ඉතින් මේ අදහස් වලින් තේරෙන්නෙ ඇත්තටම මනස කියන්නෙ මොකක්ද කියලා තේරුම් අරගෙන නැති කමක්. ඒ නිසා අපි හිතුවා සිතුවිලි සම්බන්ධ වෙනම වීඩියෝ එකක් කරන්න. ඒ වගේම දේශනාව පොඩ්ඩක් දිග වෙන්නත් පුලුවන්. ඒ වගේම කලබල තැනක ඉඳගෙන මේක ඇහුවට ඔබට තේරෙන එකක් නෑ. ඒ නිසා ටිකක් නිස්කලංක නිහඬ වෙලාවක අහන්න කියලත් අපි මතක් කරනවා. ඉස්සරවෙලාම මතක තියාගන්න මේ සිතුවිලි වලට වෛර කරන චේතනාවක් තමයි ගොඩක් අයගෙ තියෙන්නෙ. ඒකට හේතුව සිතේ සහ සිතුවිලි අතර සම්බන්ධතාවය දන්නෙ නැතිකම.

මම ඉස්සෙල්ලා මෙහෙම අහන්නම්කො. අපේ ඇස් දෙකින් අපි මොකක්ද කරන්නෙ. අපි ඇහැ කියන ද්වාරයෙන් සිද්ධ වෙන්නෙ රූප බැලීම කියන එක. එතකොට අපේ ඇස් අන්ධ වෙලා නැත්නම්, ආලෝකයකුත් තියෙනවා නම් බාහිර රූපත් තියෙනවා නම් ඇහැට රූප පේන එක නවත්වන්න පුලුවන්ද? ඇහැට රූප පේන එක නවත්වන්න බැහැ. ඒක නවත්වන්න හදනවා නම් ඇහේ ක්‍රියාකාරිත්වය, මෙතන මේ තියෙන ක්‍රියාකාරිත්වය නොදන්නකම නිසා වෙච්චි අවුලක්. ඔය වගේමයි කනටත්. අපේ කන් දෙක බිහිරි වෙලා නැත්නම්, හොඳ වායුගෝලය හරියට ක්‍රියාත්මක වෙනවා නම්, ශබ්දත් තියෙනවා නම් අපේ කනට ශබ්ද ඇහෙන එක අපිට නවත්වන්න බැහැ. ඒ වගේම නාසයට ගඳ සුවඳ දැනෙන එක නවත්වන්නත් බැහැ. දිවට රස දැනෙන එක නවත්වන්නත් බැහැ ඒ අදල පරිසරය සැකසිච්ච ගමන් ඒක වෙනවා. කයට ස්පර්ශ දැනෙන එක නවත්වන්නත් බැහැ. ඒ වගේම මේ හිතේ ස්වභාවය තමයි සිතුවිලි හිතන එක. අරමුණු ගන්න එක තමයි හිතේ ස්වභාවය. එතකොට අපිට හිතක් කියලා එකක් තියෙනවා නම් මේ විඤ්ඤාණ ධාරාව තවම පවතිනවා නම්, ක්‍රියාත්මක වෙනවා නම් සිතුවිලි ගන්න එක නතර වෙන්නෙ නැහැ. මොකද හිත පවතින්නෙ අරමුණු මත්තෙ තමයි තියෙන්නෙ. හිතට අරමුණක් නැතිව ඉන්න බැහැ. එතකොට සිතුවිලි එනවා. ඉස්සරවෙලාම අපි ඒක තේරුම් ගන්න ඕන. එතකොට අපිට මේ සිතුවිලිත් එක්ක කරන ගණුදෙනුව මොනවගේද කරන්නෙ කියලා හිතාගන්න පුලුවන්, තේරුම් ගන්න පුලුවන්. ඒ වගේම මතක තියාගන්න ගොඩාක් අය චෝදනා කරනවා රාගය එනවා, ද්වේෂය එනවා. මේකට තමයි ගොඩාක් අය දතකන්නෙ, දඟලන්නෙ, විඳවන්නෙ, පසුතැවෙන්නෙ. මේ කෙලෙස් දෙක අයින් කරන්න ගොඩාක්

දඟලනවා. එතනම පාර වැරදිලානෙ. රාග ද්වේෂ දෙක ප්‍රහාණය වෙන්නෙ සියයට සීයක්ම මොන මාර්ග ඵලයේදී ද? අනාගාමී අවස්ථාවේදී තමයි රාග, ද්වේෂ දෙක ප්‍රහාණය වෙන්නෙ සහමුලින්ම. එහෙනම් අපි මුලින්ම උත්සාහ කරන්න ඕන ඇත්තටම රාග, ද්වේෂ අයින් කරන්න නෙවෙයි. රාග, ද්වේෂ අයින් කරන්න නෙවෙයි අපි උත්සාහ කරන්න ඕන, මමත්වය අයින් කරන්න. සක්කාය දිට්ඨිය අයින් කරන්න, ආත්ම දෘෂ්ටිය ප්‍රහාණයටයි අපි මුලින්ම කටයුතු කරන්න ඕන. මොකද සෝවාන් මාර්ග ඥාණයෙන් ප්‍රහාණය වන ක්ලේශය ඒක.

ඒ නිසා මේ රාග, ද්වේෂ කියන කෙලෙස් වලට බලය දෙන්නෙ, රාග ද්වේෂ කියන කෙලෙස් වලට ලොකු පණක් දෙන්නෙ මමත්වයමයි. මමත්වය බිඳුණු දවසට ඔය තරම් රාග, ද්වේෂ උඩ පනින්නෙ නෑ, එයාට එච්චර බලයක් එන්නෙ නෑ ඒ දෙන්නට. තව ප්‍රහාණය කරන්න කෙලෙස් ටිකක් තියෙන නිසා ඒවයේ බලයෙන් යම්කිසි ක්‍රියාකාරීත්වයක් තිබුනට සිතුවිලි වලට මෙච්චර බලයක් ලැබෙන්නෙ, අපේ සිතුවිලි වලට මෙච්චර ගොදුරු වෙන හේතුව, සිතුවිලි නිසා අපි මෙච්චර පීඩා විඳින හේතුව ඇත්තටම මමත්වයයි. එහෙම නැතිව සිතුවිල්ලේ ප්‍රශ්නයක් නෙවෙයි. ඉතින් අපි මේක තේරුම් බේරුම් ගරගන්න ඕන ඉස්සරවෙලාම. ඇත්තටම මමත්වය, නැත්නම් මේ මම කියන සංඥාව, ආත්ම දෘෂ්ටිය, සත්ව පුද්ගල සංඥාව කියන එක දකින්න හරි අමාරු ක්ලේශයක්. ඒක මනසේ හටගන්නවා තේරුම් ගන්න අමාරුයි. ගොඩාක් අයට පෙන්නලා දුන්නට බාරගන්නත් බෑ. මේක වැඩ කරන විදිය දකින්නෙ නැතිව, තේරුම් ගන්නෙ නැතිව අපි කොහොමද මමත්වය කියන එක ප්‍රහාණය කරන්නෙ.

ඉතින් මමත්වය කියන එක සිතුවිලි වලින් තොර තත්වයක් නෙවෙයි. සිතුවිලි වලින් වෙන් වුනු තත්වයක් නෙවෙයි මමත්වය කියන්නෙ. මමත්වය වෙනම එකක්, සිතුවිලි වෙනම එකක් නෙවෙයි. ඉතින් මේ ඉස්සරවෙලාම අපි හොයාගන්න ඕන මේ මමත්වය මනසේ වැඩ කරන හැටි. අපි දන්නවා බණ පොතේ හැටියට නම් සෝවාන් වෙනකොට ප්‍රහාණය වෙන කෙලෙස් මොනවද කියලා ඇහුවාම ඔක්කොම හොඳට කියන්න දන්නවා. හැබැයි සෝවාන් මාර්ග ඥාණයෙන් ප්‍රහාණය වන කෙලෙස් සක්කාය දිට්ඨිය, සීලබ්බත පරාමාස, විචිකිච්ඡා කියලා අපි කියන්න දන්නවා. සමහර විට ඒවායේ තේරුම් ඇහුවොත් තේරුම් කියන්නත් දන්නවා. හැබැයි මම අහනවා ඔබෙන් ප්‍රශ්නයක්, ඔය සක්කාය දිට්ඨිය කියන එක ඔබේ හිතේ හටගන්නකොට ඔබ දැකලා තියෙනවාද කවදාහරි. ඔබට අඳුනගන්න පුලුවන් වෙලා තියෙනවාද. ඔය සීලබ්බත පරාමාස කියන එක ඔබේ හිතේ හටගන්නකොට, විචිකිච්ඡාව කියන එක ඔබේ හිතේ හටගන්නකොට ඔබට ඒක කවදාහරි දැකගන්න පුලුවන් වෙලා තියෙනවාද. අඳුනගන්න පුලුවන් වෙලා තියෙනවාද. අඳුනනවාද ඒක ඔබේ හිතේ හටගන්නකොට, ආ මේ තියෙන්නෙ මමත්වය, මට මේ ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ, මම මේ මමත්වයට යටවෙලා තියෙන්නෙ කියලා අඳුනන්න පුලුවන්ද, කවදාහරි එහෙම අඳුනගෙන තියෙනවාද? අඳුනන් නැහැ. ඔබට ඔව් කියන්න බෑ කියන්න මම දන්නවා. මේක තමයි වෙනස දැනුමේ සහ ප්‍රායෝගික පුහුණුවේ.

ඒ නිසා අපි බලන්න ඕන මේ මමත්වය කොහොමද මනසේ හටගන්නෙ. වැදගත් වෙන්නෙ සතිය. ඉතින් අපි ඒ හරහා මේක පොඩ්ඩක් කතා කරමු අද. ඇත්තටම අපේ හිතේ සාමාන්‍යයෙන් සිතුවිලි හටගන්න එක ස්වභාවිකයි කියලා මම කිව්වානෙ. ඒ සිතුවිලි ස්වභාවිකව ජනනය වෙනවා, ස්වභාවිකව වෙනවා. එතකොට අපි අපේ හිතේ මේ ස්වභාවිකව හටගන්න සිතුවිලි අපි හඳුනාගැනීමක් කරනවා වෙනම සිතුවිල්ලකින්. අන්න ඒක තමයි මමත්වය කියන්නෙ. ඒක හරහා තමයි මමත්වය වැඩ කරන්නෙ. නැත්නම් ස්වභාවිකව හටගන්න සිතුවිල්ලේ ක්ලේශයක් නැහැ.

උදාහරණයක්; මං මේක විස්තර කරලා දෙන්නම්, ඉවසීමෙන් අහන් ඉන්න. අපේ හිත හරහා යන සිතුවිලි හටගන්න මේ සිතුවිලි බැඳිලා තියෙනවා link වෙලා තියෙනවා අපි ජීවත් වෙන සංස්කෘතියට, වටපිටාවට, පරිසරයට අනුව ඒවා link වෙලා තියෙන්නෙ. ඒ හරහා තමයි ඔබට අතීත හෝ අනාගත හෝ අරයා මෙයා තැන් තැන් මොනවාහරි ගැන ඔබට සිතුවිලි හටගන්නෙ මේ අපේ ජීවන රටාව, අපේ ජීවිතය වටා තිබුනු පරිසරයට අනුව තමයි ඔය සිතුවිලි ඔක්කොම හටගන්නේ. Link වෙලා තියෙන්නෙ ඒකට. එතකොට ඒ සිතුවිලි ඔබට අයිති සිතුවිලි ජාතියක් නෙවෙයි. ඒ වගේම ඒ සිතුවිලි ඔබත් නෙවෙයි. මම කියන එක තේරෙනවාද මම දන්නැහැ - සිතුවිලි ඔබට අයිතිත් නෑ, ඔබ කියන්නෙ සිතුවිලිත් නෙවෙයි. එතකොට මොකක්ද වෙන්නෙ, මේ සිතුවිලි ස්වභාවික සංසිද්ධියක්. ස්වභාවිකව වෙන සංසිද්ධියකින් ඔබ සිතුවිල්ලක් අල්ලලා ගන්නවා. තියෙන සිතුවිල්ලක් අහුලලා අල්ලගන්නවා. ඒ මොන ක්‍රමයට නමුත් හිතේ හටගන්න ස්වභාවිකව හටගන්න සිතුවිල්ලක් ඔබ තව සිතුවිල්ලකින් අල්ලනවා. අහුලලා ගන්නවා, අන්න ඒ අහුලලා ගන්න සිතුවිල්ල තමයි මමත්වය පදනම් කරගෙන හටගන්නෙ. ඒකට තමයි අපි කියන්නෙ සිතුවිල්ල හඳුනගන්නවා කියලා. මේක වරදවා ගන්න එපා මේ සතියෙන් කරන හඳුනාගැනීම නෙවෙයි මේ කියන්නෙ.

මම මේක විස්තර කරන්නම් චුට්ටක් මෙන්න මෙහෙම. සාමාන්‍යයෙන් ස්වභාවිකව අපේ හිතේ සිතුවිල්ලක් හටගන්නවා. අපි කියන්නෙ ඔය රහතන් වහන්සේගේ මනස ස්පර්ශයෙන් නතර වෙනවා කියලා. ස්පර්ශයෙන් නතර වෙන්න නම් ස්පර්ශ වෙන්න අරමුණක් තියෙන්න ඕන. ඒ කියන්නෙ සිතුවිලිත් එක්තරා අරමුණක්. ඒ කියන්නෙ රහතන් වහන්සේගේ හිතෙත් සිතුවිලි හටගන්නවා. හැබැයි ස්පර්ශයෙන් නතර වෙනවා කියලා කියන්නෙ උන්වහන්සේලා ඒ ස්වභාවිකව හටගන්න ඒ සිතුවිලි අහුලලා ගන්නෙ නෑ. ඒවා අතින් අල්ලන්නෙ නෑ. ඒවාට ඇවිල්ලා යන්න ඉඩදෙනවා. ඒවාට ස්වභාවිකව ගලන්න ඉඩදෙනවා. අපි කරන්නෙ මොකක්ද? එක්කො රාගයෙන්, එක්කො ද්වේෂයෙන්, එක්කො මාන්නයෙන් මොකක් හරි ක්‍රමයකින් අර යන සිතුවිල්ලක් අහුලලා ගන්නවා. ඒ ගන්නෙම මමත්වයෙන්. ඒක තමයි කිව්වෙ සිතේ ස්වභාවිකව හටගන්න සිතුවිලි අපි හඳුනගන්නවා යම් ක්‍රමයකට. අඳුනගන්නවා කියන්නෙ මොකක් හරි ක්‍රමයකට ඒක ක්ලේශයකින් ඒක දිහා බලලා ඒක අල්ලාගන්නවා. අල්ලගන්නේම මමත්වයෙන්. එතකොට ඔබේ සිත මමත්වයට ඒ වෙලාවේ යටවෙලා ඉවරයි. එතකොට වෙන්නෙ මොකක්ද? මේ හඳුනාගැනීම කියන එක, ඔබ සිතුවිල්ලක් අල්ලනවා කියන එක අහුලනවා කියන එක මමත්වය කැටිවෙලා තමයි සිද්ධ වෙන්නෙ. ඒකත් කරන්නෙ සිතුවිල්ලකින්. ස්වභාවිකව හටගන්න සිතුවිල්ලක් ඔබ වෙන විදියකට ඒ සිතුවිල්ල අල්ල ගන්නවා, අහුල ගන්නවා. අහුලගන්නෙ මමත්වයෙන්, ඒකත් සිතුවිල්ලක්. අන්න ඒක තමයි මමත්ව සහිත සිතුවිල්ල වෙන්නෙ.

ඉතින් මොකක්ද වෙන්නෙ, ඔබ ඊටපස්සෙ මොකක්ද කරන්නෙ? ඒ අහුලගත්ත සිතුවිල්ල ඒ සිතේ ස්වභාවිකව හටගන්න සිතුවිලි වලින් ඔබ අහුලන සිතුවිල්ල ඔබ විශ්වාස කරන්න පටන් ගන්නවා. ඒ හිත ඊටපස්සෙ, ඒ අපි අහුලගත්තු සිතුවිල්ල ඊටපස්සෙ පැටව් ගහනවා. ඒක එක දිගට දිගට යනවා. ඊටපස්සෙ මොකක්ද කරන්නෙ, මේ මම කියලා අහුවෙනවා. මේ මගේ සිතුවිලි කියලා ඔබ අල්ලනවා. ඒ සිතුවිලි ගොතන කතන්දරය ඔබ විශ්වාස කරන්න පටන් ගන්නවා. ඊටපස්සෙ ඒ අනුව ඔබ ඔබ ගැන හැඟීමක් හදාගන්නවා. මට දැන් තරහා ගිහිල්ලා, මම ද්වේෂ චරිතයක්, නැත්නම් මම රාග චරිතයක්. මං මෙහෙම කෙනෙක් කියලා ඔබ, ඔබ ගැන යම්කිසි විනිශ්චයකට එනවා. මේකට කියන්න පුලුවන් ඔබ, ඔබ ගැන image එකක් හදාගන්නවා. මං මෙහෙමයි කියලා. ඒ image එක හැදෙන්නෙම අර ඔබ සිතුවිල්ලක් අල්ලලා අලුතෙන් හදාගත්තු කතන්දරය

නිසයි. එතකොට ඔබ මේ හදාගන්න image එක හොඳ විදියට ඔබ අල්ලනවා වෙන්නත් පුලුවන්, නරක විදියට අල්ලනවා වෙන්නත් පුලුවන්. ඒ හොඳ හෝ නරක විදියට ඔබ ඒ image එක හදාගන්නෙ අර ස්වභාවිකව හටගන්න සිතුවිල්ල ඔබ අල්ලපු විදිය අනුවයි. ඒ නිසා තමයි එක වෙලාවකට ඔබ හොඳ කෙනෙක් කියලා කියනවා, එක වෙලාවකට ඔබ නරක කෙනෙක් කියලා කියනවා. එක වෙලාවකට මෙලෝ රහක් නැති සාමාන්‍ය කෙනෙක් වෙනවා. ඒ විදියට ඔබම හදාගන්න ඔබේ image එක මොහොතින් මොහොතට වෙනස් වෙනවා.

ඕකට අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ හරි ලස්සන කතාවක් කියනවා. උදාහරණයක්: දැන් මම හිතනවලු මම රාග චරිතයක් කියලා. මම රාග චරිතයක් කියලා මගේ ෆොටෝ එකක් අරගෙන ඒක බිත්තියේ ගහනකොට මම ද්වේෂ චරිතයක් වෙලා ඉවරයි. එතකොට රාග චරිතය මැරිලා. එතකොට කොහොමද අහනවා අර මම රාග චරිතයක් කියලා ගත්තු ෆොටෝ එක රාමු කරලා බිත්තියේ එල්ලන්නේ කොහොමද, මොකද එල්ලන වෙලාවේ මම ද්වේෂ චරිතයක් වෙලා ඉවරයි. අන්න ඒක තමයි වෙන්නෙ. මොකද අපි අර ස්වභාවිකව ගලන සිතුවිලි ධාරාවෙන් එකක් අල්ලනවා කොහෙන්හරි මමත්වය පදනම් කරගෙන. ඊටපස්සෙ ඒ අනුව කතන්දර ගොතලා තමයි අපි මේ image එක හදන්නෙ, එතකොට වෙන්නෙ මොකක්ද ඔබ අන්න ඒක විශ්වාස කරන්න පටන් ගන්නවා. ඊටපස්සෙ ඔබ නරක පැත්තකට ඔබ image එක හැදුවොත් ඔබ, ඔබ ගැනම පහත් මානසිකත්වයක් හදාගන්නවා. පහළ මට්ටමකින් හිතන්න ගන්නවා. ඔන්න ඔය හින්දා තමයි මිනිස්සු විඳවන්නෙ එක පැත්තකින්. ගොඩාක් වෙලාවට නරක පැත්තට යනවා, ඊටපස්සෙ මානසික ආතති අසහන depression. Anxiety වගේ ප්‍රශ්න එන්නෙත් ඔන්න ඔය සිද්ධිය හරහා.

මේක වෙන්නෙ මොකක් නිසාද ඔබ අර ස්වභාවිකව ගලන සිතුවිලි ටිකට ගලන්න දෙන්නෙ නැතිව, ඒ දිහා අවධානෙන් ඉන්නෙ නැතිව ඒකෙන් එකක් අල්ලලා අරගෙන, ඊටපස්සෙ ඔබම කතන්දර ගොතලා ඒක ඔබම විශ්වාස කරන්න පටන් ගන්නවා. මේ සිද්ධිය සම්පූර්ණයෙන්ම සිද්ධ වෙන්නෙ මමත්වය නිසා. මමත්වය තමයි එතන පාදක වෙලා වැඩ කරන්නෙ. එයා තමයි මේ ඔක්කොම ටික කරන්නෙ. ඒ මමත්වය කියන එක පටන් ගන්නෙම අර ස්වභාවිකව ගලන විඤ්ඤාණ ධාරාවෙන් සිතුවිල්ලක් අල්ලපු මොහොතේ ඉඳලා ඔබ මමත්වයට යටවෙලා ඉවරයි. ඉතින් මේකට තව ඔබට තේරෙන දෙයක් කිව්වොත්, සමහරු මේකට යටවෙනවා ඔබේ හිතේ යටවෙන එක පැත්තක් තමයි, කවුරුහරි අපි හිතමු ඔබට බැන්නා කියලා. ඔබට පහත් වචනයක් කියලා බැන්නා. මං මෙතෙන්ට උදාහරණයක් ගන්නවා, කවුරුහරි ඔබට බල්ලා කියලා බැන්නා. ඊටපස්සෙ ඔබ ඒ දැන් බල්ලා කියලා බැනපු එක ඔබට ඇහෙනවා, ඒක සිතුවිල්ලක්. ඊටපස්සෙ ඔබ ඒ සිතුවිල්ල මමත්වයෙන් අල්ලනවා, මට බල්ලා කියලා බැන්නා කියලා. ඊටපස්සෙ මොකක්ද කරන්නෙ, ඒ හරහා කතන්දර ගොතලා ඔබ ඒක විශ්වාස කරනවා. ඒ සියලු ටික වෙන්නෙ මමත්වයෙන්. ඊටපස්සෙ ඔබ ඒක බාරගෙන දැන් ඒක ඔබේ මනසේ හිරවෙලා දැන් ඔබ බල්ලෙක් වෙලා ඉවරයි. ඒ සිතුවිල්ලට ඔබ යන්න දෙන්නෙ නැතිව අල්ලපු නිසා තමයි මේක වෙන්නෙ. ඔබ ඒක විශ්වාස කරන්න කරන්න වෙන්නෙ මොකක්ද, ඔබේ මනසේ ගැඹුරුම තැන්වල මේක තැන්පත් වෙන්න ගන්නවා.

මෙන්න මේ නිසා තමයි අවුරුදු ගාණකට කාලාන්තරයක් තිස්සේ වෙච්චි සිද්ධි පවා මිනිස්සුන්ගේ මනසේ අදත් සිහි කරනකොට ද්වේශ එනවා, රාග එනවා ඔක්කොම කෙලෙස් එන්නෙ අර ගැඹුරුම තැන තැන්පත් වෙන විදියට ඔබ ඒවා විශ්වාස කරන්න පටන් අරගෙන. මේ සිද්ධි දාමය වෙන්නෙ මමත්වය හරහා. අන්තිමට මොකක්ද වෙන්නෙ,

ඔබ ඒ සිතුවිලි වලින් හදාගත්තු මවාගත්තු ජීවිතය ඒ ජීවිතයම ඔබට සතුරු ජීවිතයක් බවට පත්වෙනවා. ඒ ජීවිතයමයි ඔබට අන්තිමට හතුරා වෙන්නෙ. ඒ ජීවිතයමයි ඔබට විනාශකාරී වෙන්නෙ. ඒකට ඔබ ඇලිලා හිරවෙලා දිගින් දිගටම අන්තිමට ඔබ ඔබට විවේචනය කරනවා, ඔබව ප්‍රතික්ෂේප කරනවා, ඔබට ඔබව එපා වෙනවා. අන්තිමට ඔබේ මනස දන්නේම නැතිව ඔබ කියන්නෙ අන්න එහෙම කෙනෙක් කියලා ඔබ විශ්වාස කරන්න පටන් ගන්නවා. ඒ තමයි සැබෑ මම, ඒ තමයි මම. දැන් තේරෙනවාද ඔබ මමත්වයට අහුවෙලා ඔබේ මනස අරන් යන දුරක්. ඉතින් ඊටපස්සෙ මොකක්ද වෙන්නෙ? තමන්ට වෛර කරන්න පටන් ගන්නවා, විවේචනය කරන්න පටන් ගන්නවා. විඳවන්න පටන් ගන්නවා. මෙන්න මේ සිද්ධිය නිසයි අර මට ඇවිල්ලා තියෙන ගොඩාක් ප්‍රශ්නවල තියෙන්නෙ මිනිස්සු සිතුවිලි නිසා විඳවන්නෙ මෙන්න මේ සිද්ධිය නිසා. ඇත්තටම සිතුවිල්ලක් නිසා නෙවෙයි ඔබ විඳවන්නෙ, මමත්වය නිසා.

මේ තමන් ගැන නරකයි කියලා හදාගන්න image එක, ප්‍රතිරූපය නිසා. මමත්වය හරහා තමයි මේක සිද්ධ වෙන්නෙ. මේ ප්‍රතිරූපය හැදෙන්නෙ නැහැ අර ස්වභාවිකව ගලන සිතුවිලි ධාරාව, ස්වාභාවිකව ගලන විඤ්ඤාණ ධාරාවට ඔබ ස්වභාවිකව ගලන්න ඉඩ හැරියා නම්. ඒ කෙරෙහි හුදු දැනුවත් භාවය විතරක් තිබුනා නම්, හුදු අවදිය විතරක් තිබුනා නම් සතිමත් වුනා නම් ඒ සිතුවිලි ඔක්කොම එන්නෙ යන්න. එකක්වත් නතර වෙන්නෙ නෑ. ඔබ තමයි එකක් අල්ලලා නතර කරගත්තෙ කුඤ්ඤයක් ගහලා. එතනින් පස්සෙ ඔන්න ඔබ අහුවෙනවා මමත්වය සහිත කෙලෙස් ජාලාවකට ඔබ ඔන්න අහුවෙනවා. ඉතින් මෙතනින් එහාට නතර කරගන්න බැරිවුනොත් මේ මට්ටමත් සතියෙන් දකින්න බැරිවුනොත් මොකක්ද වෙන්නෙ? ඔබ බාහිර ලෝකෙ දිහා බලන්න පටන් ගන්නෙත් ඔය විදියට. බාහිර මිනිස්සු දිහා ඔබ බලන්න පටන් ගතන්නෙත් ඔය විදියට. මොකද ඔබ දැනටමත් පාට කණ්ණාඩියක් දාගෙන ඉවරයි. ඔබ හදාගත්තු ප්‍රතිරූපය අනුව. ඊටපස්සෙ බාහිර පුද්ගලයො විවේචනය කරන්නත් යන්නෙ ඔය කණ්ණාඩිය දාගෙන. ඒ අයට ප්‍රතිචාර දක්වන්න යන්නෙත් ඔය කණ්ණාඩිය දාගෙන.

මේකට හේතුව තමයි අපි මම පොඩි පණිවිඩයකුත් තිබ්බා මගේ චැනල් එකේ. මට මතකයි, අපි දේවල් දිහා බලන්නෙ ඇත්තටම අපිට ඕන විදියට මිසක් ඒවා පවතින ස්වභාවයෙන් අපි ඒක දිහා බලන්නෙ නෑ. මෙන්න මේක සිද්ධ වෙන්නෙ මෙන්න මේ විදියට. ඔබ අර හදාගත්තු ප්‍රතිරූපය image එකට අනුව තමයි ඔබ ඊටපස්සෙ ලෝකය දිහා බලන්නෙ. ඕකට තමයි අපි කියන්නෙ පාට කණ්ණාඩි දාලා බලනවා කියලා. ඔහොම වාක්‍යයක් කිව්වට කණ්ණාඩිය හැදෙන හැටි ඔබ හිතන් නැනෙ, ඔබ හොයන් නැනෙ. ඊටපස්සෙ අර කණ්ණාඩියේ හැඩයට තමයි ඒකෙ පාටට තමයි ඔබට ලෝකෙ පේන්නෙ. ඔබ හදාගත්තු අර හිතපු ප්‍රතිරූපයට අනුව. ඉතින් එතකොට වෙන්නෙ එතන අලුතින් ආයෙත් ප්‍රශ්නයක් හටගන්නවා. ඒ සතිමත් භාවය නැති නිසා. මේ සිද්ධිය ඔබට දැකගන්න බැරිවුනු නිසා. ඊටපස්සෙ ඔබ ඔබට පේන ඇහෙන ගඳ සුවඳ විඳින ස්පර්ශ විඳින හැම දෙයක් ගැනම ඔබ තීරණ ගන්නෙ අන්න අර ඔබ හදාගත්තු image එකට, ප්‍රතිරූපයට අනුව තමයි. ඔබම දන්නෙ නැහැ, ඔබ මමත්වය කියන විශාල පර්වතයට යටවෙලා ඉඳන් තමයි දැන් ලෝකෙ දිහා බලන්න කියලා ඔබට තේරෙන්නෙ නෑ. ඔබ මමත්වයේ බරට යටවෙලා. මෙන්න මේ නිසයි අපි කියන්නෙ මේ මමත්වය කියන්නෙ සිතුවිලි වලින් වෙන්වුනු දෙයක් නෙවෙයි කියලා කියන්නෙ මෙන්න මේ නිසයි. ඔබම හඳුනගත්තු අර ස්වභාවිකව ගලන සිතුවිලි ධාරාව හරහා ඔහම තමයි මේක ඒ සිතුවිල්ලක් අල්ලගෙන මේ මමත්වයට පොහොර දාගෙන මමත්වයට නැගිටින්න අත දීගෙන ඔබමයි මේක කළේ. ඒක තමයි මමත්වය කියලා කියන්නෙ.

ඉතින් ඇත්තටම මමත්වය කියලා දෙයක්, මම කියලා කෙනෙක් නෑ කියලා දැන් දන්නවානෙ. මමය කියලා කෙනෙක් නෑ කියලා අපි දැනගත්තට, පොතේ දැනුම තිබුනාට ඒක අපි දැකලා නෑ. ඒකට අපිට අවශ්‍යයි ඇත්තටම සතිය කියන එක. ඉතින් දවසක ඔබ මෙන්න මේ කියන උගුලෙන් නිදහස් වුනු දවසට ඔබට තේරෙන්න ගන්නවා මේවගේ ඔබ මමත්වයෙන් හදාගත්තු images හදාගත්තු ප්‍රතිරූප, මතිමතාන්තර විශාල ප්‍රමාණයක් අවුරදු ගාණක් තිස්සේ කාලාන්තරයක් තිස්සේ ඔබේ මනසේ තැන්පත් වෙලා තියෙනවා, මුල් බැසගෙන තියෙනවා කියලා ඔබට තේරෙන්න ගන්නවා. ඒ ඔක්කොම ඔබ හදාගත්තෙ ඔබේ හිත හරහා ගිය සිතුවිලි ඔබ අල්ලාගෙන කියලා ඔබට තේරෙන්න ගන්නවා. ඒ සිතුවිලි නිසාමයි ඔබ මේ උගුලට අහුවුනේ කියලා ඔබට තේරෙන්න ගන්නවා. ඉතින් මේක හරියටම සතියෙන් තේරුම් ගන්න පුලුවන් වුනාම තේරෙනවා ඇත්තටම සිතුවිලි කියන්නෙ මම නෙවෙයි, සිතුවිලි කියන්නෙ ඔබ නෙවෙයි කියලා තේරෙන්න ගන්නවා.

සිතුවිලි කියන්නෙ ඔබ නෙවෙයි නම් ඔබ කියන්නෙ කවුද? ඔබ කියන්නෙ දැනුවත් භාවයටයි. වර්තමානයට අවදි බවට තමයි ඔබ කියන්නෙ. ඔන්න ඒකත් පටලවාගන්න එපා. හිතන්න එපා එහෙනම් මම කියලා කෙනෙක් ඉන්නවානෙ ඔය කියන විදියට කියලා. නෑ එහෙම එකක් නෙවෙයි කියන්නෙ, මේක කියන්නෙ වෙන ක්‍රමයක් නෑ. සිතුවිලි කියන්නෙ ඔබ නෙවෙයි, ඔබට ඔබ කියලා කෙනෙක් කියන්න ඕන නම් ඒ තමයි දැනුවත් භාවය. ඔබට ඒ සිතුවිලි කෙරෙහි තියෙන අවදිය, awareness එක, mindfulness එක, දැනුවත් භාවය. අන්න ඒක තමයි පිරිසිදු ඔබේ ශක්තිය. ඔබේ තියෙන යම්කිසි ශක්තියක් තියෙනවා නම් මොකක් හරි විඤ්ඤාණ ධාරාවේ ශක්ති විශේෂයක් තියෙනවා නම් ඒක අන්න ඒ කොටස තමයි ඔය දැනුවත් භාවය කියලා කියන්නෙ. මං මේකට පොඩි උදාහරණයක් කියන්නම්. වර්තමානයේ ගොඩාක් අයට තියෙන ප්‍රශ්නයක් මටමයි නරක දේවල් හැමවෙලේම වෙන්නෙ කියලා. මටමයි වෙන්නෙ කියලා ගොඩක් අයගේ හිතේ මේ කාලාන්තරයක් තිස්සේ මෙන්න මේ සිතුවිල්ල මුල් බැසගෙන හදාගෙන තියෙනවා. අර වගේ සිතුවිල්ලක් විඤ්ඤාණ ධාරාවේ ගිය එකක් ඔබ අල්ලාගෙන ඔළුවේ තැන්පත් කරගෙන තියෙනවා. එතකොට හිතන්නෙ අනික් මිනිස්සුන්ට හොඳ දේවල් වෙනවා, මට විතරයි නරක දේවල් වෙන්නෙ කියන එකක් එහෙම image එකක්, එහෙම ප්‍රතිරූපයක් ඔබ හදාගෙන තියෙනවා. හැබැයි ඇත්තටම එහෙම නෑ. හැම කෙනෙකුටම කරදර වෙනවා. හැබැයි ඔබ අර සිතුවිල්ල ස්ථිර කරගෙන ඉන්න නිසා ඔබට පේන්නෙම ඔබේ ජීවිතේ නරක ටික විතරයි.

හොඳට බලන්න. ඔබට පේන්නෙම දැන් අර image එක තමයි විශාල, අර ප්‍රතිරූපය තමයි විශාල. දැන් ඔබ දිහා බලන්නෙත් ලෝකෙ දිහා බලන්නෙත් ඒ කණ්ණාඩිය දාගෙන. එතකොට ඔබට පේන්නෙම ඔබේ ජීවිතේ නරක ටික විතරයි. එතකොට වෙන්නෙ මොකක්ද? ඒ නරක දකින්න දකින්න පේන්න පේන්න, බලන්න බලන්න අර සිතුවිල්ල තවත් තහවුරු වෙන එක විතරයි වෙන්නෙ. මොන සිතුවිල්ලද, මටම විතරයි නරක වෙන්නෙ කරදර වෙන්නෙ කියන සිතුවිල්ල තහවුරු වෙනවා. ඒක හරියටම හරි කියලා ඔබට හිතෙන්න ගන්නවා. ඔබට තේරෙන් නෑ මේ මමත්වය හරහා වැඩ කරන සිතුවිල්ලකටයි මම මේ ගොදුරු වෙලා ඉන්නෙ කියලා. ඉතින් මම මේ අමතර කාරණයක් ඔබට ඉදිරිපත් කරනවා මේක අමතර එකක්. ගොඩක් අය law of attraction කියන subject එක ගැන දන්නවානෙ. ඒකෙදි මෙන්න මෙතන තමයි ඒක ක්‍රියාත්මක වෙන්න ගන්නෙ. මොකද මේ law of attraction වල අපි කියනවානෙ අපිට ලැබෙන්නෙ අපි කැමති දේ නෙවෙයි, අපේ මනසේ පවතින තත්වය අපි අපිට ඇඳා ගන්නෙ, ඇදලා ගන්නෙ කියලා. ඒක

තමයි මෙන්න මෙතනදි වෙන්නෙ. මොකද හැමවෙලේම අපේ මනසේ තියෙන්නෙ මටමයි නරක වෙන්නෙ, මටමයි කරදර වෙන්නෙ කියන එකක් තියෙන්නෙ. එතකොට ඔබේ ජීවිතේට ගෙනල්ලා දෙන්නෙම ඒවා තමයි. ඒ කියන්නෙ ඔබට පේන දෘෂ්‍ය පථයට ඔබට ගෙනල්ලා දෙන්නේ ඒ නරක දේවල් ටික තමයි. ඔබේ මනස focus කරන්නේම ඒක තමයි. ඊටපස්සෙ වෙන්නෙ ඒ සිතුවිල්ල තව තවත් විශ්වාස කරනවා. විශ්වාස කරන්න කරන්න මමත්වය වැඩිවෙනවා, ඒ හරහා ආයෙත් අර දේවල් වෙනවා. ආයෙත් මමත්වය වැඩිවෙනවා. අන්න එහෙම එකක් තමයි වෙන්නෙ. මෙන්න මේ හරහා, මේ උගුල හරහා මිනිස්සු තමන්ගේ ජීවිතේ විහින් දුක්ඛිත තත්වයකට නිර්මාණය කරගන්නවා. මෙන්න මේකට තමයි අපි කියන්නෙ අපි අපේ ඉරණම ලියාගන්නවා කියලා කියන්නෙ ඔය. සමහරු කියනවා ඔබ ජීවිතේ නරක විදියට ලියාගත්තා නම් ඉරණම අලුත් විදියට ලියාගන්න කියලා. ඉතින් අලුත් විදියට ලියන්න නම් ඔබ සතිමත් වෙන්න ඕන.

මේක විහින් අපි ලියාගෙන තියෙන්නෙ මේ ජීවිතේ. මේ ජීවිත කතාව, මේ දුක්ඛිත තත්වය. මේකට සතිය ඕන. සතිමත් වෙද්දි තමයි ඔබට අර සිතුවිලි ටික පේන්න ගන්නේ. සිතුවිලි පේන්න ගන්නවා, සිතුවිල්ල අල්ලන හැටි මමත්වයෙන් පේන්න ගන්නවා. ඒක හරහා කතන්දර ගොතන හැටි පේන්න ගන්නවා. ඔය ඔක්කොම ටික පේන්න ගන්න නම් ඇත්තටම සතිය තියෙන්න ඕන. සතිය හරහා විතරයි ඔබට මේකට උත්තරයක් හොයාගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. මේ නිසයි අපි කියන්නෙ ඔබ හුදු නිරීක්ෂයෙක් වෙන්න ඕන කියලා. මනසින්. සතිය හරහා ඔබ හුදු නිරීක්ෂකයෙක් වෙන්න ඕන, දැනුම පස්සෙ ගියාට ඔබට මේක පේන්නෙ නෑ, මොකද මේ සිතුවිලි පොතේ නැනෙ, මේවා හිතේ තමයි හටගන්නෙ. ඉතින් මේක දැක්කොත් තමයි ඔබට හිත යටින් නූලෙන් වැඩ කරන මමත්වය මොකක්ද කියලා, මමත්වයේ හැටි ඔබට දැකගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ එතකොට තමයි. එතකොට අපි මේ සතිය ටික ටික පුරුදු කරලා ශක්තිමත් සතියක් බවට පරිවර්තනය වුනාට පස්සෙ අපිට මේ මමත්වයෙන් අල්ලන අර ඇහිලිල්ල අර නිකම්ම ගලන ස්වභාවික විඤ්ඤාණ ධාරාවේ සිතුවිල්ලක් අල්ලන ඇල්ලීම නතර වෙනවා. ඒක දකින්න පුලුවන් වෙනවා. ඒක දකිනකොටම ඒ සිතුවිල්ලෙන් අතමිදෙනකොටම ඔබ මමත්වයෙන් සක්කාය දිට්ඨියෙන් අතදකිනවා. ඒක තමයි මමත්වයේ කෙළවර. හැබැයි ස්ථිරව නෙවෙයි, මේක සිය දහස්වර ඔබ කරන්න ඕන. ඔබට මේක දකින්න වෙනවා, සිය දහස්වර පුහුණු වෙන්න වෙනවා. මේක තමයි මනසේ සැබෑ අවදිය කියලා කියන්නෙ. ආරම්භක පියවර. ඔබ මේ විදියට එක චිත්ත ක්ෂණයකට සතිමත් වෙනකොට සංසාරයක් පුරා ඔබ ගොඩ නගාගත්තු මමත්වය එක මොහොතකට බිඳිලා යනවා. ඔබට තේරෙන්නෙ නෑ, පේන්නෙ නෑ.

මේවා සිද්ධ වෙනකොට ආ මේ මමත්වය තමයි ප්‍රහාණය වුනේ, ආ මේ රාගය තමයි ප්‍රහාණය වුනේ. එහෙම ඒවා වෙන්නෙ නෑ. ඒ ඔබ කරන ක්‍රියාව හරහා ඒ සියල්ලම සිද්ධ වෙලා ඉවරයි. මං මේකට පොඩි උපමාවක් කියන්නම්. අපි හිතමු ඔබේ කාමරේ කළුවරයි. අඳුර වැටිලා. එතකොට අපි අඳුරට කැමැතිද? අපි කැමැති නෑ. එහෙනම් අඳුර අයින් කරන්න අපි මොකක්ද කරන්නෙ, මොකක්හරි ආලෝකයක් දල්වනවා. ආලෝකයක් දල්වනවා වෙනුවට අපි අඳුරට කැමැති නෑ කියලා අඳුරත් එක්ක පොර බදන්නෙ නෑ, අඳුරත් එක්ක රණ්ඩු කරන් නෑ, අඳුරට බනින්න යන්නෙ නෑ. අඳුර තියෙන බව දැනගන්නවා. දැනගෙන ඒක අයින් කරන්න අපි කරන්නෙ අඳුරට හාත්පසින් විරුද්ධ දෙයක් තමයි අපි කරන්නෙ. ආලෝකය කියන්නෙ අඳුරට විරුද්ධ දේ. ආලෝකය දල්වනවා හා සමඟම අඳුරත් අයින් වෙනවා. ඒක ස්වභාවිකව වෙන්නෙ. ඔන්න මං යනවා කියලා එයා කියාගෙන යන්නෑ. අඳුර අයින් වුනාද කියලා බලන්න යන්නෙත් නෑ, ආලෝකය හටගන්නකොටම

අඳුර අයින් වෙලා ඉවරයි කියන එක සිද්ධ වෙනවා. මේ ක්‍රියාවන් දෙක එකට සිද්ධ වෙන්නෙ. අන්න ඒ වගේ මේ සතිමත් චිත්තක්ෂණයක විශාල සිද්ධාන්ත ටිකක් සිද්ධ වෙනවා, ඒ එකක්වත් අපි analyse කරන්න යන්න ඕන නෑ, ඒක වෙනවා. ඒක ඔබට analyse කරන්න ඕන කියලා හිතෙන්නෙ විශ්වාස නැති නිසා මේ ප්‍රතිපදාව ගැන, පුහුණුව ගැන සහ දැනුමට ගොදුරු වුනාමත් ඒ analyse කරන ගතිය එනවා. කොහොමද අරහෙම වෙන්නෙ, මෙහෙම වෙන්නෙ එහෙම කියලා.

ඒ වගේම තව දෙයක් තියෙනවා, නිවනට යන්න තොටුපලවල් ගොඩක් තියෙනවා. නිවන් මගට බැහැගන්න. මේ සම්බුද්ධ ශාසනයේ අතීත කතා අරගෙන බලන්න. හැමකෙනාම එකම විදියටද නිවන කියන එක සාක්ෂාත් කලේ. මේ තොටුපලවල් ගොඩක් තියෙනවා, එකක් අල්ලාගෙන අනිත් ඒවට දොස් කියන්න එපා දන්නෙ නැත්නම්. ඉතින් ඇත්තටම හරි පාර අහුවුනා නම් මේවා වෙන්නෙ නැහැ. අහුවෙලා නැහැ. අපි අර එක මතිමතාන්තරයක් අල්ලගෙන ඒකමයි අනිත් ඒවා වැරදියි කියලා කෑගහන්න ගන්නවා. ඉතින් ඒ නිසා මේ මොන ක්‍රමයට තිබුනත් ඔබට සිද්ධ වෙනවා සතිය කියන එක පුරුදු කරන්න. එතකොට තමයි ඔබට මේ උගුල දැකගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඊටපස්සෙ ඔබ දැන් සතිමත් වෙලා මේක දකිනකොට ආයෙ ඒක හරහාත් මමත්වය හටගන්න ඉඩතියෙනවා. කොහොමද ඔන්න මම දැන් සතිමත් වෙලා කියලා, ඒකත් මමත්වයෙන් අල්ලනවා. අල්ලපු ගමන් ආයෙත් දෙයක් වෙනවා, සතිය මමත්වයෙන් අල්ලපු ගමන් ඔබ අසතිමත් වෙන සැරයක් ගානෙ ආයෙ විඳවන්න පටන් ගන්නවා. ඊටපස්සෙ ඔබ ඒ සිතුවිල්ලට ගොදුරු වෙනවා අනේ මට බැරිවුනා, ඔන්න අසතිමත් වුනා. ඊටපස්සෙ ඔන්න හැමතිස්සෙම සතිමත් වෙන්න උත්සාහ කරනවා. ඒකට ගොදුරු වෙලා විඳවනවා. මේකට හේතුව තමයි සතිය මමත්වයෙන් අල්ලාගැනීම. සතිය කියන්නෙත් අනිත්‍ය දෙයක් කියලා තාම තේරිලා නෑ. ඉස්සරහට තමයි තේරෙන්නෙ. ඒක තේරුනු දවසට ඔන්න ඔබ අසතියටත් සතිමත් වෙන්න හැකියාව එනවා ඔබට. ඒවා ටික ටික ඉස්සරහට එන්නෙ. එතකොට තමයි සති ඉන්ද්‍රිය සති බලයක් දක්වා පරිවර්තනය වෙන්නෙ ඔන්න ඔය තැන්වලදී. අපි සතිය තමයි මුලින්ම, සතියට අනුග්‍රහ කරගෙන හැම මොහොතකම සතිමත් වෙන්න උත්සාහ කරන්නෙ. ඊටපස්සෙ අපි ටිකෙන් ටික ටිකෙන් ටික සතිමත් වෙන්න උත්සාහ කරනවා. ඒකත් අපිට පුරුදු වෙනවා. ඒක තේරෙන්නෙ අර සතියට වර්තමානයට සතිමත් වෙලා අපි සතිය අල්ලගන්නවා මමත්වයෙන්, ඊටපස්සෙ අසතිමත් වෙලාවට පසුතැවෙනවා විඳවනවා, එතන සිද්ධ වුනේ මොකක්ද කියලා තේරෙන්න ගත්තට පස්සෙ තමයි ඔන්න අසතියට සතිමත් වෙන්න පුලුවන් වෙන්නෙ.

මෙහෙම හැම සිතුවිල්ලක් අස්සෙන්ම අපි දන්නෙ නැති වුනා අර ස්වභාවික ගලනයට ගලන්න ඉඩදුන් නැත්නම් මමත්වය හරහා තමයි අපේ හිත වැඩ කරන්නෙ. ඔබ හැමවෙලේම සක්කායදිට්ඨියට යටවෙලා, ආත්ම දෘෂ්ටියට යටවෙලා මමත්වයට යටවෙලා තමයි සිතුවිලි හිතන්නෙ. ඔබ ඇත්තටම ඔය විඳවන්නෙ මමත්වය නිසා සිතුවිලි වලට වටිනාකමක් දෙන නිසයි. ඒ සිතුවිලි ඔබ විශ්වාස කරන නිසයි. ඒක හුදු සිතුවිල්ලක් විතරයි, සත්‍යයක් නෑ එතන. ඒක හුදු සිතුවිල්ලක්, ස්වභාවික ගලනයක් විතරයි. ඔබ ඒකට ඒ විදියටම යන්න ඉඩ හැරියා නම් ඔබේ හිත කියන සිතුවිලි වලින් පෙන්නලා දෙන දෙයක් එතන සිද්ධ වෙලා නෑ. මමත්වය තමයි සියලු වටිනාකම් දෙන්නෙ, ඔබව මේ ගොදුරට ඇදලා ගන්නෙ. එතකොට මතක තියාගන්න මෙන්න මේක අපි හරියට දැනගෙන තමයි සතිය කියන එක පුරුදු කරන්න ඕන. එතකොට ගොඩාක් අයට මේ සිතුවිලි සම්බන්ධ චරුවුරු ටික නැතිව යනවා. සිතුවිලි කියන එක වැඩ කරන හැටි ඔබ දන්නෙ නැතිව තමයි මේ විදියට දුක් අඳෝනා දෙන්නෙ. හැම සිතුවිල්ලක්ම මමත්වයෙන්

අල්ලනවා, ඒක තහවුරු කරනවා, විශ්වාස කරනවා. මේ ස්වභාවිකව ගලන සිතුවිලිට ඇවිල්ලා යන්න ඉඩදෙන්න. ඇවිල්ලා යනකල් අපිට බලන් ඉන්න බැරිකම මේ තියෙන්නෙ. කොහෙන් හරි පැනලා ඒක අල්ලනවා. එක්කො රාගයෙන් අල්ලනවා, එක්කො ද්වේෂයෙන්, එක්කො මාන්නයෙන්, ඊර්ෂ්‍යාවෙන් කොහෙන් හරි අල්ලනවා. ඒකයි අපි කියන්නෙ වර්තමානයට අවදි වෙන්න. හොඳට බලන්න මේක පුහුණු වෙලා. පුහුණු වෙන්නෙ නැතිව නම් කතා කරන්න එපා. පුහුණු වෙලා බලන්න ඔබට තේරෙයි වෙනස, මොකක්ද වෙන්නෙ කියලා. ඒ එන හැම සිතුවිල්ලකටම, මොන විදියේ සිතුවිල්ලක් වුනත් කමක් නෑ analyse කරන්න එපා. හොඳ නරක, රාග ද්වේෂ, විරාග, මෛත්‍රී ඔය ඔක්කොම සිතුවිල්ලක් විතරයි. ඔක්කොම සිතුවිලි අනිත්‍යයි, ඇවිල්ලා යනවා. ඇවිල්ලා යනකල් ඔබට බලන් ඉන්න පුලුවන් වෙන්න ඕන. ඒකට තමයි සතිය, වර්තමානයට අවදි වීම, නිරීක්ෂණය. ඒක හරහා තමයි ඔබට ගැඹුරකට යන්න පුලුවන් වෙන්නෙ.

ඉතින් ඒ නිසා මම හිතනවා ඔබ මේ සිතුවිලි වලින් දුක් අඳෝනා දෙන එකට උත්තරයක් එන්න ඇති කියලා. ඔබ මේ වැඩිපුර ගොදුරු වෙලා ඉන්නෙ මමත්වයට. ඔන්න ඔය මමත්වය ඔබට පේන්නෙ නැති නිසයි ඔබ ඔය විඳවන්නෙ. ගොඩාක් අයට, මේ මමත්වයට පහර වදින තැන් තියෙනවා. හොඳට බලන්න ගොඩක් අයට වැරැද්දක් පෙන්නලා දුන්නහම මොකක්ද එන හැඟීම? ලැජ්ජාවක් එනවා, ඇකිලෙනවා මනස, ඊටපස්සෙ මනස සමහර අයට ද්වේෂය එනවා, heart beat එක වැඩිවෙනවා, ලැජ්ජාවක් එනවා, සමහර අයට කතා කරගන්න බෑ, කන්න බොන්න බෑ, එයාට තේරෙන්නෑ මමත්වයට තමයි පහර වැදිලා තියෙන්නෙ කියලා. මමත්වය හෙල්ලුම් කාලා, දෙදරුම් කාලා. ඒක දකින්න. මේ හදාගත්තු ප්‍රතිරූපයට කුළුගෙඩි පාරක් වැදිලා හොඳ එකක්. ඉතින් ඒක අපි කරන්නෙ මොකක්ද? අපි ඒකට කැමැති නෑ, ප්ලාස්ටර් ගහලා අර තුවාලෙ සනීප කරන් ආයෙ මමයා පුම්බාගෙන ඉන්නවා. මේක තේරෙන් නෑ එච්චරට. ඒකයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරන්නෙ ප්‍රහාණය කරන්න අමාරුම ක්ලේශය රාග, ද්වේෂ නෙවෙයි. සක්කාය දිට්ඨියයි ප්‍රහාණය කරන්න අමාරුම ක්ලේශය. හේතුව මිනිස්සුන්ට පේන්නෑ. පෙන්නලා දුන්නට බාරගන්න බෑ, එච්චර සියුම් විදියට මේක වැඩ කරනවා. එතකොට හිතාගන්න පුලුවන්ද මොනතරම් දණ නැමිල්ලක් දණ නමන්න ඕනද මේ ශාසනය ඉස්සරහා මේ කෙලෙස් කපන්න. ලේසි නෑ.

හොඳට බලන්න, මේ සක්කාය දිට්ඨියට පහර වැදුනාම ලොකු ලැජ්ජාවක් එනවා. මූණ දෙන්න බෑ, කියවනවා, හිත කලබල වෙනවා. ඔය ඔක්කොම ටික වෙන්නෙ ඒකයි. සමහරු කිපෙනවා. බාරගන්න බෑ. මමත්වයට වැදිලා තියෙන්නෙ. ඉතින් කරන්න දෙයක් නෑ ඒ අය අසරණයි. කවදාම හෝ දවසක දණ ගහන්න පුලුවන් වුනු තැන, නිහතමානිකම හදාගත්තු තැන, ධර්මය ඉදිරියේ එයාට තමයි පුලුවන් වෙන්නෙ මේවා හඳුනාගෙන මේවා ප්‍රහාණය වෙන තැනට වැඩ කරන්න. ඉතින් ඔබ ඇත්තටම ඔය විඳවන්නෙ සිතුවිලි හින්දා නෙවෙයි, සිතුවිලි වලට දෙන වටිනාකම් නිසා. ඔබ සිතුවිලි වලට වටිනාකම් දෙන්නෙ මමත්වය නිසයි. එහෙනම් උත්සාහ කරන්න මමත්වය හඳුනාගන්න, මමත්වය ප්‍රහාණය කරන තැනට වැඩ කරන්න උත්සාහ කරන්න. ඒකට අත්‍යවශ්‍යම ගුණය තමයි සතිමත් වෙන එක. තෙරුවන් සරණයි!

11) How to deal with an emergency impulse? | හදිසියකදී බංකර්ගත වෙමු | tips for mindfulness | aloka

තෙරුවන් සරණයි! යුද පිටියකදී, යුද්දෙකදී තමන්ගේ ආරක්ෂාවට තර්ජනයක් වෙන්න ඉඩතියෙන ඕනෑම හදිසි අවස්ථාවකදි තමන්ගේ ආරක්ෂාව වෙනුවෙන් පාවිච්චි කරන්න

බංකර් හදලා තියෙනවා. තවදුරටත් තමන්ගේ හතුරු සේනාවත් එක්ක මුහුණට මුහුණ සටනට ගියොත් තමන් විනාශ වෙන්න තියෙන ඉඩකඩ වැඩි නම්, තමන්ගේ ශක්තිය මදිනම් තවදුරටත් ඒ ගොල්ලොත් එක්ක මුහුණට මුහුණ සටන් වදින්න, එහෙම නැත්නම් නොහිතපු වෙලාවක ක්ෂණිකව හිතපු නැති විදියක මතුවෙන හදිසි වේගවත් තත්ව වලදීත් මේ යුද සෙබලුන් බංකර් ගත වෙනවා. එහෙම බංකරයට යන්නෙ අර පැන නැගපු හදිසි තත්වය ටිකක් සමනය වෙනකල් ඉඳලා ආපහු සටනට යන්න බලාගෙනයි. ඒ ඉන්න අතරේ, ඒ බංකර්ගත වෙලා ඉන්න කාලසීමාවෙදි ඒ සෙබලු තව තව සන්නද්ධ වෙනවා, අඩුපාඩු හදාගන්නවා. සේනාංකය බාර නිලධාරියාගේ උපදෙස් අරගෙන සැලසුම් හදනවා. ඔහොම ගොඩාක් දේවල් මේ බංකර්ගත වෙලා ඉන්න කාලෙ සිද්ධ වෙනවා. අන්න ඒ වගේම අපිත් ඉන්නෙ යුද්දෙක. ඒක තමයි කෙලෙස් යුද්දය.

බාහිර ලෝක වල තියෙන යුද්ද වල ඉන්න සතුරෝ අපේ ඇස් දෙකට පේනවා. නමුත් අපි මේ ඉන්න යුද්දයේ සතුරෝ අපිට පේන්නෙ නෑ. ඒ නිසා අපි මේ ඉන්න අපි මේ නියැලිලා ඉන්න යුද්දය ලෝකෙ තියෙන බරපතලම භයානකම යුද්ධය. ඉතින් අපි මුලින්ම ඒක තේරුම් ගන්න ඕන. යෝගාවචරයා කියන්නෙත් යුද සෙබලෙක්. අපි ඉන්නෙ කෙලෙස් යුද්ධෙක කියලා අපි තේරුම් ගන්න ඕන. එතකොට තමයි අපිට මේක අපි හිතන් ඉන්න අරමුණට යන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. කෙලෙස් යුද්ධෙක ඉන්නවා කියන්නෙ ඕනෑම වෙලාවක මේ මනසේ ක්ලේශයක් පහළ වෙන්න පුලුවන්, ක්ලේශයකට අපිව යට වෙන්නට පුලුවන්. ඉතින් ඒක බාරගත්තොත් තමයි ඉස්සරහට යන්න පුලුවන්. ගොඩාක් අය කරන්නෙ මේ පාරට ආවම තමන්ගේ කෙලෙස් වහනවා. වහගෙන යන්න හදන්නෙ, කෙනෙක් පෙන්නලා දුන්නත් බාරගන්න කැමැති නෑ කිපෙනවා, අන්තිමට පෙන්නලා දීපු කෙනාට තමයි චෝදනා කරන්නෙ. ඉතින් එහෙම වුනොත් ඔබේ ඒ දුර්ගුණය කැපිලා අයින් වෙනතුරු ඔබට ඉදිරියට යන්න බෑ, ඒ කියන්නෙ කෙලෙස් බාරගන්න පුලුවන් මානසිකත්වය හැදෙන්න ඕන. එතකොට අපිත් මේ සටනේ මේ යුද්දෙ නියැලිලා ඉන්නකොට අපිටත් යම් යම් වෙලාවල් වලදී හදිසි තත්ව ඇතිවෙනවා. ඒ වෙලාවට අපිටත් ආරක්ෂාව වෙනුවෙන් යන්න බංකරයක් තියෙනවා. එතකොට මොනවද ඇත්තටම අපිට ඇතිවෙන හදිසි තත්ව? අපි හැමෝම මේ වගේ හදිසි තත්ව වලට මුහුණ දීලා තියෙනවා, මුහුණ දෙමින් ඉන්නවා. ඒ තමයි ඉතාම බලවත් විදියට අපේ හිත යට කරගන්න බලවත් හැඟීම් පහළ වෙනවා අපේ හිතේ.

ද්වේෂය මූලික වෙලා අපේ හැඟීම් පහළ වෙන වෙලාවලුත් තියෙනවා. අපි හිතනවා ද්වේෂය මූලික වුනහම ද්වේෂය තරහ, වෛරය, ක්‍රෝධය විතරයි කියලා. නැහැ, ද්වේෂය මූලික කරගෙන තමයි භය ඇතිවෙන්නෙ, ඇඩීම් වැළපීම් ඇතිවෙන්නෙ. හූල්ලන්නෙ, පසුතැවීම් වෙන්නෙ. මෙහෙම ද්වේෂයේ මුහුණුවරවල් ගොඩාක් තියෙනවා. ඒ විදියට ද්වේෂය මූලික කරගෙනත් යම් කිසි බරපතල ආවේග සහ හැඟීම් වලට අපි යටවෙනවා. ඒ වගේම රාගය නිසාත් හටගන්න යම්කිසි හැඟීම් සහ ආවේග වලට අපේ හිත යට වෙනවා. ගොඩක් වෙලාවට සම්බන්ධතා වලදි ඕනම සම්බන්ධතාවයකදි තමන් හිතවත් තමන් බැඳුනු අය නිසා සිද්ධවෙන හිත් රිදවීම් වලදි සමහර අයට දරාගන්න බැරිවෙනවා. දරාගන්න බැරි තරම් බලවත් හැඟීම් දැනීම් සමහර අයගේ මනසක උපදිනවා. ඊට අමතරව තව නොයෙක් ක්‍රම වලට ක්ෂණයකින් අපි කලින් වීඩියෝ එකකදිත් දැනුවත් කලා අර කෙලෙස් මට්ටම් තුනක් ගැන. ඒකෙ පරිඋට්ඨාන මට්ටමේ සහ අනුසය මට්ටමේ කෙලෙස් මතුවෙන්න පටන් ගන්නකොට මනසක යටවෙලා තියෙන කෙලෙස් ඒ ඒ තත්ව වලදී එළිබහිනකොට ඔය විශාල හදිසි තත්වයක් වගේ තමයි ඒවා එන්නෙ. විශාල මහා ප්‍රවාහයක් වේගයෙන් වගේ එන වෙලාවල් තියෙනවා.

ඉතින් අන්න ඒ වෙලාවට අපි කලින් වීඩියෝ එකකදි මේ mindfulness බව ගැන, සතිමත් බව ගැන කියන කලින් වීඩියෝ එකකදි අපි දැනුම් දුන්නා හැඟීම් සහ ආවේග එක්ක ගණුදෙනු කරන්නෙ කොහොමද කියලා. ඒකට අපි කියාදුන්නෙ සතිමත් වෙන්න ඕන. සතිමත් වෙන්නෙ කොහොමද කියලා තමයි පහදලා දුන්නෙ. ඒ කියන්නෙ ඒ දිහා, ඒ ඇතිවෙන හැඟීම හෝ ආවේගය දිහා මුහුණට මුහුණ දාලා බලන් ඉන්න එක. දැනුවත් වෙන එක, සතිමත් වෙන එක. මෙන්න මෙහෙම ක්‍රමයක් තමයි අපි කිව්වෙ. මේක තමයි ඍජු ක්‍රමය. හරියට අර යුද්ධෙකදි සෙබලු සතුරොත් එක්ක මුහුණට මුහුණ සටන් කරනවා වගේ දෙයක්. එතකොට අපි ඒ වීඩියෝ එකේ සඳහන් කලා වගේ සමහර අවස්ථාවල් එනවා අපිට ඒ හැඟීමට ඒ ආවේගයට සතිමත් වෙන්න බැරි මොහොතවල් එනවා. තවදුරටත් අපිට ඒ හැඟීම දිහා බලන් ඉන්න බෑ, මූණට මූණ සතිමත් වෙන්න අමාරුයි. ඒ කියන්නෙ ඒ වෙලාවට වෙන්නෙ ගොඩාක් වෙලාවට අපි ඉඩකඩ තියෙනවා අපි ඒ ආවේගයට හැඟීමට යටවෙලා කයෙන් වචනයෙන් ක්‍රියාත්මක වෙන්න තියෙන ඉඩකඩ වැඩියි. එතකොට කයෙන් වචනයෙන් ක්‍රියාත්මක වෙනවා කියලා කියන්නෙ එක්කො අපි යම්කිසි අකුසලයකට වැටෙන්නට ඉඩ තියෙනවා ඒ හැඟීම් ආවේගය නිසා. එහෙම නැත්නම් අපි අපේම ජීවිතේ නැති කරගන්නවා වගේ තැන්වලට යනවා.

ඔය වගේ ලොකු දේවල් වෙන්න ඉඩකඩ තියෙනවා, අපිට තවදුරටත් මේකට සතිමත් වෙන්න අමාරුයි. ඉතින් එහෙම වෙන්න අමාරු හේතුව තමයි මේ හැඟීමට ආවේගයට මුහුණ දෙන්න තරම් ප්‍රමාණවත් තරම් සතියක් තවම අපි ළඟ නෑ. ඒ කියන්නෙ සතිය කියන එක තවම ශක්තිමත් මදි කියන එක මේ වගේ අවස්ථාවකට මුහුණ දෙන්න. ඒකට හේතුව තමයි අපි මේ සතිය කියන එක සතිමත් බව කියන එක කිව්වට මේකෙ ප්‍රභේද ගොඩාක් තියෙනවා. මට්ටම් ගොඩාක් තියෙනවා, හැමෝගෙම මනසේ තියෙන්නෙ එකම විදියට සතියක් නෙවෙයි. උදාහරණයක්; අපි දෙන්නෙක් අරගෙන ඒ දෙන්නට කියනවා දෙන්නටම එක්කෙනෙක් බනිනවා. ඒ බනින බැනුම දිහා එතකොට එනවානෙ මනසට හැඟීමක්. එතකොට සතිමත් වෙන්නෙ ඒ දෙන්නා දෙවිදියකට. සතියේ ප්‍රභේද මට්ටම් ගොඩාක් තියෙනවා. සත්තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්ම වල තියෙන්නෙ ඒ වගේ මට්ටම්වල වෙනසක්. ඉතින් අපි මේ ඔබට කියාදෙන්නෙ සතියේ පුංචිම තැන ඉඳලා තමයි අපි මේ ඔබට කියාදෙන්නෙ.

ඉතින් අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ මේකට දාලා තියෙනවා හරිම ලස්සන වචනයක්, සති මාත්‍රාව. ඒ කියන්නෙ මේ පුංචි තැන, සරල තැන, ළදරු මට්ටම, හෝඩියේ පංතිය, සතිය පටන් ගන්නවා අපි තාම මේ වැටි වැටි දණ ගගා පටන් ගන්න මට්ටමට උන්වහන්සේ කියන්නෙ සති මාත්‍රාව. අපි ඒකෙන් තමයි ඉස්සරහට ඉස්සරහට බලවත් සතියක් දක්වා යන්නෙ. එතකොට අපිට මේ දැනට තියෙන සතිය ප්‍රමාණවත් නැති වුනොත් අර හැඟීම් සහ ආවේගයකට සතිමත් වෙන්න ඔන්න අපි යටවෙන්න තියෙන ඉඩකඩ වැඩියි. එතකොට අර යුද්ධයකදී සෙබළුන්ට තවදුරටත් සතුරු සේනාව එක්ක යුද වදින්න ශක්තිය නැතිවෙනකොට තමයි ඒගොල්ලො බංකර් ගත වෙන්නෙ ඒ වගේ වෙලාවට. එතකොට දැන් මේ සතිමත් බව පුරුදු කරන අපිට තියෙන බංකරය මොකක්ද, දැන් අපි දැනගත්තා අපිට මතුවෙන හදිසි අවස්ථාව.

එතකොට දැන් හරි, හදිසි අවස්ථාවක් ආවහම අපිට බංකර්ගත වෙන්න තියෙන බංකරය මොකක්ද, ඒ තමයි අපිට සාමාන්‍යයෙන් මේ වගේ ලොකු හැඟීමක් ආවේගයක් ආවහම අපේ කයේ විශාල වෙනස්කම් ටිකක් හටගන්නවා. Heart beat එක වැඩිවෙනවා. ලේ ගමනාගමනය වැඩිවෙන්න ගන්නවා. ඇඟ වෙව්ලන්න ගන්නවා. ගිනිගන්නවා වගේ දැනෙනවා. පිච්චෙනවා වගේ දැනෙනවා. පපුව මැද්දෙ උලක් ඇනිලා වගේ, ගලවන්න බැරි

උලක් ඇනිලා වගේ. ඒකෙ වටේට අමුතු තද ගතියක් දැනෙනවා. ඔහොම ගොඩාක් දේවල් අපේ ශරීරයට දැනෙන්න ගන්නවා, ශරීරයේ වෙනස්කම් මේ හැඟීම නිසා මේ ආවේගය නිසා. සමහර අයට බඩ පිච්චෙනවා වගේ, බඩ පෙරළනවා වගේ. සමහර අයට වමනය යන්න එනවා. සමහර අයට වැසිකිළි කැසිකිළි යන්න ඕන වෙනවා. මේ වගේ ශරීරයේ විශාල විපර්යාස ටිකක් ඇතිවෙනවා. එතකොට අපිට තියෙන බංකරය තමයි මෙන්න මේ කය. මේ කයට හිත ගන්න එක තමයි අපිට දැන් තියෙන බංකරය.

එතකොට කයට හිත ගත්තහම කයට දැනෙන ඔන්න ඔය දැනීම් ටිකට අවදි වෙන එක තමයි අපේ ආරක්ෂිත භූමිය වෙන්නෙ ඒ වෙලාවට. මොකද දැන් අර සතුරට මුහුණ දෙන්න බෑ. මනසේ හට අරගෙන තියෙන හැඟීමට ආවේගයට සතිමත් වෙන්න මුහුණට මුහුණ දාන්න ශක්තිය මදි, සතිය මදි. ඒක තමයි අපේ සතුරට මුහුණ මුහුණ දානවා කියන්නෙ. එතකොට හිතේ ඇතිවෙන හැඟීම ආවේගය සම්පූර්ණයෙන්ම අතහැරලා අපිට සිද්ධ වෙනවා කයට හිත ගන්න. කයට හිත අරගෙන අර දැනෙන කායික දැනීම් ටික තමයි අපිට ඊටපස්සෙ සතිමත් වෙන්න ඕන, අවදිමත් වෙන්න ඕන. එතකොට කයට මේ දැනීම් ටිකට දැනුවත් වෙනකොට සමහර වෙලාවට කෙනෙකුට සම්පූර්ණ කයටම අවධානය දෙන්නත් පුලුවන්. නැතිනම් අර කයේ දැනෙන දැනීම් වල එක බරපතල එක දැනීමක් අරගෙන ඒකට අවදිමත් වෙන්නත් පුලුවන්, ඒකට අවධානය දෙන්නත් පුලුවන් සතිමත් වෙන්නත් පුලුවන්. ඒක තීරණය වෙන්නෙ එවෙලේ පවතින තත්වය අනුව තමයි තීරණය කරන්න වෙන්නෙ, අපි එක වෙලාවක කයට සම්පූර්ණ කයට අවධානය දැම්මත් සමහර අවස්ථාවන්වලදී එක දැනීමක් අරගෙන ඒකට අවධානය දෙන්න සිද්ධ වෙන වෙලාවලුත් තියෙනවා. එතකොට දැන් ඔබ ඉන්නෙ ඔන්න ආරක්ෂක භූමියක. ආරක්ෂක තැනක. ඒ කියන්නෙ බංකර්ගත වෙලා ඉන්නෙ.

එතකොට අර යුද්ධයකදී සෙබලු බංකරයකට ගියාට පස්සෙ එයාලා මොකක්ද කරන්නෙ. එයාලා අර සන්නද්ධ වෙනවා, තව අඩුපාඩු දේවල් සකස් කරගන්නවා. ඇතිවෙලා තියෙන තත්වය යම් මට්ටමකට පහවෙලා යනකල් බලන් ඉන්නවා, නැවත යුදබිමට යන්න. වෙලාව එනකල් එහෙම්මම ඉන්නවා. ඊටපස්සෙ ඉදිරියේදි යුද්ධ කරන හැටි සැලසුම් කරනවා. ඔය වගේ වැඩ ටිකක් තමයි ඒ ගොල්ලො කරන්නෙ බංකර්ගත වෙලා ඉදිද්දි. අන්න ඒ වගේ දෙයක් තමයි අපිත් කරන්නෙ. අපි දැන් පහුබැහැලා කයට හිත අරගෙන නිකං ඔහේ ඉන්නෙ නෑ, ඔහේ නිකං ඉන්නෙ නෑ. අර ඇතිකරගත්ත සතිය, කියන්නෙ අර හැඟීමට ආවේගයට අවදිවෙන්න ඇති කරගත්ත සතිය අපි නැත්තටම නැතිවෙලා යන්න ඉඩදෙන්නෙ නෑ මෙතනදි. අපි කරන්නෙ කයේ දැනෙන දැනීම් එක්ක සතිමත් වෙනවා. ඒ සතිය තවදුරටත් ඉදිරියට වනුගාගෙන ඉදිරියට යන්න අපි උත්සාහ කරන්න ඕන. එතකොට මෙහෙම ඉද්දි අර සැබෑ යුද්ධෙකදි වගේම අපිට ඉන්න සතුරො තමයි අර කෙලෙස්. ඒ කියන්නෙ අර ආපු හැඟීම ආවේගය ටිකෙන් ටික දුරු වෙන්න පටන් ගන්නවා, අපි මෙහෙම බංකර් වෙලා ඉන්නකොට, කයට අවධානය දීගෙන ඉද්දි. එයා ටික ටික දියවෙලා යන්න පටන් ගන්නවා. ඒකෙ බලය ටික ටික අඩුවෙන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට අර බාහිර යුද්ධයකදි සෙබළු සතුරන්ගෙන් පැන නැගිච්චි මේ හදිසි අන්තරාව, හදිසි අවස්ථාව අඩුවෙලා කියලා දැනගත්තට පස්සෙ ඒගොල්ලො ආයෙත් මුහුණට මුහුණ සටනකට යනවා. හැබැයි ඒගොල්ලො යන්නෙ කලින්ට වැඩිය සන්නද්ධ වෙලා. ඒක තමයි මෙතන තියෙන වැදගත්ම දේ.

කලින්ට වැඩිය සන්නද්ධ වෙලා, කලින්ට වැඩිය හැම පැත්තකින්ම. ආයුධ අතින්, දැනුම අතින්, සැලසුම් අතින් ඔක්කොගෙන්ම. අන්න ඒ වගේ අපිත් ඒ ආවේගයේ බලය අඩුවෙලා යනකොට අපිටත් පුලුවන් වෙනවා නැවත ඒකට සතිමත් වෙන්න. හැබැයි අපි සතිමත්

වෙන්නෙ ශක්තිමත් මනසකින්. කලින්ට වැඩිය හොඳ සතියේ දියුණු තත්වයකින්. මොකද අපි කයට හිත අරගෙන බංකර්ගත වෙලා ඉද්දි නිකං හිටියේ නෑනෙ. කයේ දැනීම් එක්ක සතිමත් වුනා. සමහර වෙලාවට මෙහෙම කයේ දැනීම් එක්ක සතිමත් වෙලා ඉන්නකොට අර හැඟීම් සහ ආවේගය දියවෙලා නැත්තටම නැතිවෙලා යන්නත් ඉඩතියෙනවා. සමහර වෙලාවට ඒකෙ බලය පොඩ්ඩක් අඩුවෙලා පවතින්නත් ඉඩ තියෙනවා. නමුත් මෙතනදි ඇත්තටම මතක තියාගත යුතු වැදගත්ම දෙයක් තියෙනවා, ඒ තමයි අර බාහිර යුද්ධයකදී සෙබලු බංකර්ගත වුනා කියලා අර සතුරො ටික විනාශ වෙනවාද, නැතිවෙනවාද? නැහැ. සතුරො විනාශ වෙන්නෙ නැහැ. එයාලගෙන් තිබුනු බලපෑම එවෙලෙට පහවෙලා ගියාට, සමහර වෙලාවට එයාලත් ආයෙ එනවා යුද්ධෙට, ආයෙ එන්නෙ හැබැයි එයාලත් සමහර විට හිටියටත් වැඩිය සන්නද්ධ වෙලා තමයි එන්න ඉඩතියෙන්නෙ. ඉතින් මේ හිතේ යුද්ධෙදිත් එහෙමයි.

අපි මේ බංකර්ගත වෙලා කයට හිත ගත්තට, කයට හිත අරගෙන හිටියට අර ක්ලේශය ප්‍රහාණය වෙන්නෙ නෑ. අර හැඟීම් ආවේග හරහා තිබුනු ඒවා ඇතිවෙන්න හේතුවුනු කෙලෙස් ටික ප්‍රහාණය වෙන්නෙ නෑ. නැවත ඒවා අනිවාර්යයෙන්ම හටගන්නවා. එතකොට අපි දැනගන්න ඕන හැඟීම් සහ ආවේග ආවහම නැවත නැවත බංකර්ගත වෙලාම හරියන්නෙ නෑ. ඒ හැඟීමට ඒ ආවේගයට මුහුණට මුහුණ දාලා ඉන්න පුලුවන් තරම් ශක්තිමත් සතියක් ඇතිවුනු වෙලාවට ඔන්න අපිට සිද්ධ වෙනවා ඒ හැඟීමේ සැබෑ ස්වරූපය හඳුනාගෙන එයාව ප්‍රහාණය වෙන තැනට කටයුතු කරන්න පුලුවන් වෙන්නෙ අන්න එතකොටයි. හරියට අර යුද්ධයකදී සෙබළු බංකර්ගත වුනා කියලා ඒ සතුරො ටික විනාශ වෙන් නෑනෙ. එයාලට කොයියම්ම හරි වෙලාවකට ඒ සතුරන්ට මුහුණට මුහුණ දීලා ඒ ගොල්ලන්ව විනාශ කලාම තමයි ඔන්න ස්ථිර විසඳුමක් එන්නෙ. අන්න ඒ වගේ මේ බංකර්ගත වීම කියන එක තාවකාලික විසඳුමක් විතරයි. නමුත් අපි මේ යුද්ධය දිනන්න නම් බංකර්ගත විය යුතු තැනදී බංකර්ගත විය යුතුයි. ඉතින් එහෙම නැතිව අපි අර වාසියට, මොකද මේ බංකර්ගත වීමෙන් ගොඩක් වෙලාවට අර හැඟීම් ආවේගයට මුහුණ දෙන්න පෞරුෂය නැති අය මේ බංකර්ගත වීම හැම වෙලේම තෝරගන්නවා. නමුත් ඒකෙන් වෙන්නෙ ඒ කෙනා තව තවත් අර හැඟීම් සහ ආවේග වලට බය වෙන එක විතරයි. ඒකෙන් කවදාවත් තාවකාලික විසඳුමක් එනවා, ස්ථිරව ඔබට ඒ හැඟීමත් එක්ක ගණුදෙනු කරන විදිය ඉගෙන ගන්න ලැබෙන්නෙ නෑ. ලැබෙන්න නම් ඔබට සිද්ධ වෙනවා අමාරුම තැනකදී බංකර්ගත වුනත් හැකි සෑම අවස්ථාවකදිම අර හැඟීම් සහ ආවේගයට මුහුණට මුහුණ දාලා සතිමත්ව එහි ස්වභාවය තේරුම් ගන්න. එය විශ්ලේෂණය කරන්න ඔබට සිද්ධ වෙනවා. එය සතිමත්ව කරන්න ඔබට සිද්ධ වෙනවා.

ඉතින් ඇත්තටම මේක පුහුණු වෙන්නෙ නැතිව නිකං ඔහේ බණ අහලා දැනුම පමණක් හදාගෙන හිත හිතා හිටියට නම් මේ අත්දැකීම ලැබෙන්නෙ නෑ. මේවා සිද්ධ වෙන්නේ නැහැ. අපි ගොඩාක් වෙලාවට අද වර්තමානයේ මිනිස්සුක රන්නෙ බණක් අහනවා, අහනකොට අපිට යමක් දැනෙනවා. තේරෙනවා. එතකොට හිතනවා අපිට අවබෝධ වුනා කියලා එතනින් ඒක ඉවරයි. හැබැයි ඔබ හොඳට බලන්න ඔබේ හදවතට කතා කරලා ඔබ ඕනම දෙයක් සම්බන්ධයෙන් ධර්මයක් ශ්‍රවණය කරද්දි හිතට හොඳ සැනසීමක් එනවා, සහනයක් එනවා. හරි දැන් මට තේරුනා, ආයේ මේ වගේ තැනකදි මෙහෙමයි කරන්න ඕන කියලා දැන් තේරෙනවා, හිතෙනවා. හැබැයි ඒ බණ අහලා පැය කිහිපයක් හෝ දවසක් දෙකක් යනකල් ඒ ඇතිවුනු ප්‍රබෝධාත්මක මනස, ඒ ඇතිවුනු සතුට ඒ ඇතිවුනු වැටහීම වගේ හැඟීම තියෙනවා. ඊටපස්සෙ දවස් දෙක තුනක් ගියාට පස්සෙ ඒක ඉවර වෙනවානෙ. ඊටපස්සෙ අර හිටපු තැනටමයි ආයෙ වැටෙන්නෙ. සමහර විට ඊටත් පහළ

තැනකට වැටිලා. එතකොට ඔබට ආයෙ බණක් අහන්න වෙනවා. ඒකෙත් පවර් එක තියෙන්නෙ ටික දවසකට, ටික වෙලාවකට විතරයි. ඊටපස්සෙ ආයෙත් අහන්න වෙනවා. ඔබ අහුවෙලා ඉන්නෙ ඔහොම එකකට නේද? බලන්න ඔබ දවසකට ධර්ම දේශනා කීයක් අහනවාද කියලා. ඒ වුනාට වෙච්චි දෙයක් තියෙනවාද මේ වෙනකල්. ගත්තු ප්‍රයෝජනයක් තියෙනවාද. මොකද අර ඇත්තටම අත්දැකීමක් එනකොට ඔබට පුලුවන්ද අර අහපු බණෙන් ඒකට මුහුණ දෙන්න. බැහැ. එහෙම කරන්න බැරි මොකද ඔබට පුහුණුව නෑ.

අපේ රටේ අද මිනිස්සු බණ අහන තරමට, ඔබ ඔබේ හදවතටම තට්ටු කරලා අහන්නකො, මෙච්චර බණ අහද්දිත් මිනිස්සු ඇවිස්සෙන තරම්. මෙච්චර බණ අහද්දිත් මිනිස්සු වැරදි පාරවල් අල්ල ගන්න තරම්. මෙච්චර බණ අහද්දිත් මිනිස්සුන්ට හැඟීමක් එක්ක, ප්‍රශ්නයක් එක්ක කරදරයක් ආවම ගණුදෙනු කරන්න තේරෙන්නෙ නෑනෙ. එතකොට තේරෙන්නෙ නැද්ද මොකක්හරි මෙතන අවුලක් තියෙනවා කියලා. මොනතරම් ධර්ම දේශනා තිබ්බත්, මොන තරම් ධර්ම දේශනා ඇහුවත් ප්‍රායෝගික පුහුණුවෙන් විතරයි හරියටම අපිට දෙයක් එක්ක ගණුදෙනු කරන ක්‍රමය දැනගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. මේ වර්තමාන ලෝකයේ හටඅරගෙන තියෙන සිද්ධීන් එක්ක බලන්න. තියෙන ප්‍රශ්න, කරදර හමුවේ මිනිස්සුන්ගේ ප්‍රතිචාරය. ඇත්තටම මිනිස්සු මේ ධර්මයක් තේරුම් අරන් ඉන්නවා වගේ තේරෙන් නෑනෙ කතාබහ කරන්න ගියාම ඒවා. ඉතින් හරි පව් හිතෙනවා. මොකද මිනිස්සු ඉන්නෙ ලොකු ගොදුරක. දැනුමට ගොදුරු වෙලා කියන එක අපි දන්න දවසෙ ඉඳලා, දැන් අපි වීඩියෝ දාන දවසේ ඉඳලාම කියනවා. එතකොට දාන කමෙන්ට් දිහා බලපුවාම නම් මිනිස්සු තේරෙන් නෑ තවම තේරුම් අරන් ඉන්නවා කියලා. හැමවෙලේම දැනුමට ගොදුරු වෙලා තමයි ඒගොල්ලො ඒවා දිහා බලන්නෙ, ප්‍රායෝගික පුහුණුව නෑ.

චුට්ටක් ඔබ ඔබේ හදවතට කතා කරලා බලන්නකො පොඩි ඔලුවෙ කැක්කුමක් හැදුනොත් එහෙම ඔබේ ප්‍රතිචාරය මොකක්ද කියලා ඔළුවෙ කැක්කුමට. ඔබට ලොකු බඩේ අමාරුවක් හැදුනොත් එහෙම ඔබට මොකක්ද වෙන්නෙ බලන්නකො. ඔබට කවුරුහරි පාරෙ යනකොට කිසිම හේතුවක් නැතිව හොඳ පද ටිකක් කියලා බැන්නොත් එහෙම ඔබට සිද්ධ වෙන්නෙ මොකක්ද බලන්නකො. ඔබේ ළඟම හිතවතෙකුට කරදරයක් වුනොත් එහෙම ඔබට වෙන්නෙ මොකක්ද බලන්නකො. ඔබේ හිතවතෙක් ඔබට වැරැද්දක් කලොත් ඔබට වෙන්නෙ මොකක්ද බලන්නකො. අර අහපු බණ වලින් උත්තර නෑනෙ ඒ වෙලාවට. අන්න ඒක තමයි කියන්නෙ. ඉතින් අපිට කරන්න දෙයක් නෑ අපි අපිට කරන්න පුලුවන් දේ ඔබට හෙළි කරනවා කැමැති කෙනෙකුට ප්‍රයෝජන ගන්න පුලුවන්. නමුත් හොඳින් මතක තියාගන්න මේ ලෝකෙ අපේ රටේ විතරක් නෙවෙයි ථෙරවාදී බුදු දහම තියෙන්නෙ. ථෙරවාදී බුදු දහම තියෙන රටවල් වලත්, අනිත් රටවල් වලත් මේ හරි පාර අහුවෙච්චි ඕන තරම් අය ඉන්නවා, හොඳ ආධ්‍යාත්මය දියුණු කරපු, අපි බණ පොතේ වචන වලින් කිව්වොත් කර්මස්ථානාචාර්‍යයීවරු, නැත්නම් ආධ්‍යාත්මික ගුරුවරු ගොඩාක් ඉන්නවා. ඒ ගුරුවරු කොයිතරම් දේවල් කියලා තියෙනවාද කියලා බලන්නකො. ඒ ගුරුවරු හැම තැනකදිම කියන්නෙ ප්‍රායෝගික පුහුණුව. ප්‍රායෝගික පුහුණුව. දෙස් විදෙස් ඕනම, ශ්‍රේෂ්ට විදියට මේ මනසත් එක්ක ගණුදෙනු කරපු ගිහි පැවිදි ආධ්‍යාත්මික ආචාර්‍යයීවරු ඉන්නවා අහලා බලන්නකො ඒ ගොල්ලන්ගේ දේශනා. ප්‍රායෝගික පුහුණුවයි මෙතනදි වැදගත් වෙන්නෙ. ඒ නිසා ඔබ හිතුවට දැනුමෙන් මේ වැඩේ කරන්න පුලුවන් කියලා මේක කරන්න බැහැ. ඒ නිසා අපි නිහතමානිකම හදාගත යුතුයි, පුහුණුවේ යෙදීමෙන් තමයි මේක සිද්ධ වෙන්නෙ කියන එක බාරගන්න. ඉතින් එහෙම පුහුණුවේ යෙදුනොත් ඔබටම ප්‍රතිඵල අත්දකින්න පුලුවන් වෙනවා.

ඉතින් හරියටම ඔබ මේ සතිය කියන එක පුහුණු කලොත් ඔබට ඔබේ හිතේ පැන නගින ඕනෑම හැඟීමක්, ආවේගයක් එක්ක ගණුදෙනු කරන්න පුලුවන්කම ලැබෙනවා දවසක. ඒ නිසා මේ වගේ හදිසි අවස්ථාවක බංකර්ගත වෙන්න ඉගෙන ගන්න. ඔබ හිතනවාට වැඩිය වේගයෙන් ඔබේ හිත නිදහස කරා රැගෙන යන්න ඒ ක්‍රම සහ විධි වලට හැකියාව තියෙනවා කියලා ඔබටම තේරෙන්න පටන් ගනීවි. ඉතින් මේකටත් අවශ්‍ය වෙන්නෙ සතිමත් බවම තමයි. ඔබ සතියට පැමිණිය යුතුයි. එය ප්‍රායෝගිකව පුහුණු කළ යුතුයි. තෙරුවන් සරණයි!

12) [Mindfulness is the foundation of Buddhism | මුළු බුද්ධ ශාසනයම 'සතියට' ඇතුලත් | mindfulness | aloka]

තෙරුවන් සරණයි! අද අපේ දේශනාව සතිමත් වීම සම්බන්ධයෙන්. බොහෝ දෙනෙක් මේක අහන එකක් නෑ, මොකද මම දැක්කා මේ චැනල් එකේ සතිමත් වීම සම්බන්ධයෙන් තියෙන වීඩියෝස් බලන්නෙ අඩුවෙන් කට්ටිය. ඒකෙන් මට තේරුම් ගන්න පුලුවන් මේක කරන්න කැමැති අය කවුද කියලා. ඉතින් ඒ නමුත් කරන කීප දෙනෙක් ඉන්නවා ඒ අය වෙනුවෙන් සමහර වෙලාවට ඒ අයටත් මේ සතිය කියන එක තේරෙන්නෙ නැති තැන් තියෙනවා කියලා දැනුනා ලැබෙන ප්‍රතිචාර වලින්. අන්න ඒවට පිළිතුර සැපයීමට තමයි අද මං මේ දේශනාව කරන්නෙ, නිකං නිදහස් දේශනාවක් වගේ. කරුණු කීපයක් යටතේ විස්තර කරන්න අදහස් කරගෙන ඉන්නවා. ඉතින් තේරුණා ලැබුනු ප්‍රතිචාර වලින් ගොඩක් අය සතිය කියන එක පටලවාගෙන ඉන්නෙ. සතිය කියන එක ගැන විශ්වාසය නෑ සමහරුන්ට. සතිය කියන එකට මෙච්චර දෙයක් කරන්න පුලුවන්ද කියලා සමහරුන්ට හිතෙනවා. ඉතින් ඇත්තටම කොහොමද මේ සතිමත් වීම කියන එක, සතිය කියන එක, mindfulness කියන එක awareness කියන එක මෙච්චර වැදගත් වෙන්නෙ. ඇත්තටම මේ ශාසනයේ පදනම කියන්නෙ සතිය තමයි. මුළු සම්බුද්ධ ශාසනයම භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරපු ධර්මයේ අසූහාරදහසක් ධර්මස්කන්ධ තියෙනවා කියලා අපි අහලා තියෙනවා. ඔය අසූහාරදහසක් ධර්ම ස්කන්ධයම මේ සතිය කියන වචනයට ඇතුල් කරන්න පුලුවන්. ඒ කියන්නෙ මුලු ශාසනයම සතිය හරහා විග්‍රහ කරන්න පුලුවන් කියන එක.

විශ්වාස නැතිව ඇති, මොකද අපේ අය වෙන වෙන පැතිකඩවල් වලට මනස යවන නිසා, මං පහදලා දෙන්නම් මං ඔයගොල්ලන්ගෙන් ප්‍රශ්නයක් අහනවා, දැන් ඇත්තටම ඔය ගොල්ලෝ ගොඩාක් තැන් වලින් බණ අහනවානෙ, ධර්ම දේශනා අහනවා, බණ පොත් කියවනවා ගොඩයි. ඉතින් ඔය හැම තැනකදිම අහලා ඇති අපිට මේ නිවන් මඟ කියන එක අවබෝධ කරගන්න අප්‍රමාද වෙන්න කියලා වචනයක්. අප්‍රමාද වෙන්න ඕන. පමාවුනු කෙනාට මේක කරන්න බෑ. අප්‍රමාද වෙන්න ඕන. අප්‍රමාද වෙන්න කියලා අහලා ඇති. ඉතින් ඔය ගොල්ලන්ට හිතෙන් නැද්ද මොකක්ද මේ අප්‍රමාද වෙනවා කියන්නෙ කියලා. මං දැන් අහනවා ඔයගොල්ලන්ගේ හිතින් මොකක්ද ඇත්තටම අප්‍රමාද වෙනවා කියන්නෙ. හොයන්න හිතුනද කවදහරි, අප්‍රමාද වෙන්න කියලා බණක් ඇහුනට කොහොමද අප්‍රමාද වෙන්නෙ කියලා කවදාහරි හිතිලා තියෙනවා. අප්‍රමාදය කියන එක තමන් තුළින් අත්දකින්නෙ කොහොමද කියලා හිතිලා තියෙනවාද.

මතක තියාගන්න අපි මොන බණ ඇහුවත්, අපි මේ බණ පුහුණු කරනවා නම් ඒ බණ තමන් තුළින් අත්දකින්න පුලුවන් වෙන්න ඕන තමන්ට. මොකද භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ධර්මය ප්‍රායෝගික ධර්මයක්. තමන් තුළින් අත්දකින් බැරි නම් එක්කො තමන් පාර

වරද්දගෙන. නැත්නම් අත්දකින විදිය දන්නෙ නෑ. නිකං බණක්අහනවා විතරයි. ඒ නිසා බලන්න දැන් ඔබේ හදවතින් අහලා ඔබ අප්‍රමාදය කියන එක ඔබ තුළින් අත්දකින්නෙ කොහොමද කියලා ඔබට තේරෙනවාද මොකක්ද ඇත්තටම අප්‍රමාදය කියන්නෙ. අප්‍රමාදය කියලා කියන්න පමා නැතිව කුසල් කරන්න ඕන. ප්‍රමාද වෙන්න හොඳ නෑ කියන එක ඒ වගේ උත්තර එයි. ඔව් පමාවෙන්න හොඳ නෑ කියන එක තමයි අප්‍රමාදය කියන්නෙ. එතකොට පමාවෙන්න හොඳ නෑ කියලා කියන්නෙ මොකක්ද? මොකක්ද ප්‍රමාදය කියලා කියන්නෙ. පමාවෙනවා කියලා කියන්නෙ මොකක්ද, මොන මානයෙන්ද, මොන කරුණු වලින්ද ඔබ - මෙන්න මේක තිබ්බොත් තමයි එයා ප්‍රමාද වෙලා ඉන්නවා කියලා ඔබ හඳුනාගන්නෙ කොහොමද. ඒ කාරණය නැත්නම් එයා අප්‍රමාදයි කියලා හඳුනාගන්නෙ කොහොමද. ඒක දන්නෙ නෑ. ඒ නිසා මතක තියාගන්න මේ අප්‍රමාදය කියලා කියන්නෙ වෙන දෙයක් නෙවෙයි, සතිය. සතිමත් බවට තමයි අප්‍රමාදය කියන්නෙ.

යම්කිසි චිත්තක්ෂණයක ඔබ ශක්තිමත් නම් ඒ චිත්ත ක්ෂණයේ ඔබ අප්‍රමාදී වෙලා නෑ. ඔබ අප්‍රමාදියි. මොකද සතිය කියන්නෙ කුසල චෛතසිකයක්. සෑම කුසල් සිතකම යෙදෙන දෙයක් පමණයි සතිය කියන්නෙ. සතිය නැති සිතක් කුසලයක් වෙන්නෙත් නෑ, පිනක් වෙන්නෙත් නෑ. එතකොට ඔබ අහලා ඇතිනෙ, අප්‍රමාදී වෙනවා කියන්නෙ හැම වෙලාවකම කුසල් කරන්න ඕන පින් කරන්න ඕන කියලා. එහෙම එකක් අහලා ඇතිනෙ. ඉතින් හැම මොහොතකම කුසල් කරන්න පින් කරන්න නම් සතිමත් බව තියෙන්න ඕන. එහෙම නැතිව අපි කොහොමද අපේ මනස කුසල සිතකට ගන්නෙ. මේක පින මේක පව, මේක නරක එක මේක හොඳ එක කියලා ඔබ අඳුනන් නෑනෙ. අඳුනගන්න පුලුවන් සති චෛතසිකයෙන් විතරයි. මොකද ඒ සති චෛතසිකයෙන් තමයි නිරීක්ෂණ කෘත්‍යය කරන්නෙ. සතිය ගැන විශාල අර්ථකතන තියෙනවා, මං ඒ ගැන වෙනම වීඩියෝ එකක් කරන්නම්. එතකොට අන්න එහෙම තමයි, මොකද බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙනවා අප්‍රමාදය තමයි, අප්‍රමාදය කියන වචනයට මුලු බුද්ධ ශාසනයම ඇතුලත් කරන්න පුලුවන් කියලා. මුලු බුද්ධ ශාසනයම, ත්‍රිපිටකයම, අසූහාරදහසක් ධර්ම ස්කන්ධයම මේ අප්‍රමාදය කියන වචනයෙන් විග්‍රහ කරන්න පුලුවන් කියලා දේශනා කරලා තියෙනවා, ඒකට උපමාවක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දීලා තියෙනවා. ඒ තමයි ඇත් අඩියට, ඇතෙක්ගෙ අඩියක් ඇතුලට, ඇතෙක්ගේ පා සළකුණක් ඇතුලට කැලේ ඉන්න අනිත් ඕනම සතෙක්ගේ පා සළකුණක් ඇතුල් කරන්න පුලුවන්. මොකද ඇතෙක්ගේ පා සළකුණ තමයි විශාලම පා සළකුණ. ඒ පා සළකුණ ඉක්මවා යන්න වෙන කිසිම සතෙක්ගේ පා සළකුණක් නෑ. අන්න ඒක තමයි දීලා තියෙන උපමාව මේ අප්‍රමාදය කියන වචනය ඇතුලට මුළු බුද්ධ ශාසනයම ඇතුලත් කරන්න පුලුවන්, ඒ කියන්නෙ අප්‍රමාදය හරහා මුලු බුද්ධ ශාසනයම විග්‍රහ කරන්න පුලුවන්. බුද්ධ ශාසනයම ඇතුලත්. ඒ කියන්නෙ සතිය.

මේක විශ්වාස නෑ මිනිස්සුන්ට. ඉතින් මේක ගැන විශ්වාසය හදාගන්න තව කාරණයක් මම විස්තර කරනවා කොහොමද මේ සතිය කියන එක හඳුනගන්නෙ. සමහර අය දන්නෙ නෑ මම සතිමත් ද කියලා දන්නෙ නෑ, අඳුනගන්න දන්නෙ නෑ, කොහොමද මේක හොයාගන්නෙ කියලා. ඉතින් මම මුලින්ම recommend කරනවා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය අඩුගානෙ කියවලාවත් බලන්න. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ මොකක්ද කියලා තියෙන්නෙ කියලා පුලුවන් නම් අටුවා ටීකා සහිතව සිංහලෙන් පාළි පොතත් ළඟින් තියාගෙන සිංහලත් අරගෙන බලන්න හොඳට. නිකං මේ ගිරව් වගේ කටපාඩම් කරන්න කියවලා වැඩක් නෑ. මොකක්ද මේ කියන්නෙ කියලා තේරුම් ගන්න කියන එකෙන්. සතිපට්ඨාන සූත්‍රය කියවලා බලන්න ඒ සූත්‍රයේ කාණ්ඩ හතරක් තියෙනවා ප්‍රධාන වශයෙන්. කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා, ධම්මානුපස්සනා වශයෙන්. එතකොට මේ කොටස්

හතරෙම මේ කමටහන කියන එක භාවනාව කියන එක ඉස්සරහට තල්ලු වෙන්නෙ සතිය හරහා. එතකොට කොහොමද මේ සතිමත් වෙනවා කියලා දැනගන්නෙ, මං මේ ගැන වෙනම වීඩියෝ එකකුත් කලින් කලා. සතිය කියලා කියන්නෙ වර්තමානයට අවදිවෙනවා කියන එක. මේ මොහොත ගැන තියෙන දැනුවත් බවට තමයි සතිමත් වෙනවා කියන්නෙ. එතකොට මේක අඳුනගන්න පුලුවන් point 3ක් මම ඒ වීඩියෝ එකේ ඉදිරිපත් කරලා තියෙනවා අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ හරි ලස්සනට මේ කාරණා තුන හරහා මේක විග්‍රහ කරනවා.

'මම දැන් මෙතන'. ඒක තමයි කරුණු තුන. 'මම' 'දැන්' 'මෙතන'. කොහොමද ඒක එළියට එන්නෙ, කොහොමද ඒ කරුණු තුන විග්‍රහ වෙන්නෙ. මම කියන එක එන්නෙ කොහොමද, අපි සාමාන්‍යයෙන් ජීවත් වෙන්නෙ හැම වැඩක් කරද්දිම අපේ මනස කවුරුන් හෝ ගැන හිත හිතා තමයි අපි ඉන්නෙ. මගේ මනස තියෙන්නෙ කෙනෙක් ළඟ, මගේ ළඟ නෙවෙයි. හැබැයි වැඩේ කරන්නෙ මම.

අපි හිතමු ඔබ ඒ වෙලාවේ පිඟන් හෝදනවා. පිඟන් හෝදන්නෙ ඔබ. කය තියෙන්නෙ පිඟන් හෝදන ක්‍රියාවලියේ. හැබැයි ඔබේ හිත තියෙන්නෙ වෙන කෙනෙක් ළඟ. එතකොට ඔබ සතිමත් නෑ. මොකද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කලා මේ ධර්මය තියෙන්නෙ තමන් තුළ, මේ බඹයක් පමණ ශරීරයෙන් ඔබට ධර්මය නිවන හොයාගන්න පුලුවන්. ඉතින් හොයාගන්න නම් ඔබේ අවධානය තියෙන්න ඕන ඔබ දෙසටනෙ. ඔබ ළඟටනෙ. ඇතුලටනෙ. බාහිරට අවධානය දීලා වෙන කෙනෙක්ට අවධානය දීලා ඔබ කොහොමද ධර්මයක් අවබෝධ කරන්නෙ. අන්න ඒ නිසයි කියන්නෙ ඔබේ අවධානය ඇතුලතට තියෙන්න ඕන, තමන් ගාවට අවධානය තියෙන්න ඕන. හැබැයි ඔබ පිඟන් හෝදනවා පුරුද්දට, අවධානය තියෙන්නෙ වෙන කෙනෙක් ළඟ. එතකොට ඔබට තේරෙනවා නම් ඔබේ හිත තියෙන්නෙ වෙන කෙනෙක් ගාව ඔබ ළඟ නෙවෙයි කියලා, ඒ කියන්නෙ ඔබ සතිමත් නෑ ඔබ අසතිමත්. ඔබ සතිමත් වෙනවා නම් ඔබ අර පිඟන් හෝදන ක්‍රියවලියට ඔබේ අවධානය තියෙන්න ඕන. ඒ කියන්නෙ තමන් ළඟට හිත එන්න ඕන. ඔබ ළඟට හිත එන්න ඕන. මම ගාවට හිත එන්න ඕන. ඔන්න ඕක තමයි මම දැන් මෙතන කියන එකෙන් මම කියන එක එන්නෙ ඔන්න ඔහොමයි.

ඊටපස්සෙ දැන් කියන එක එන්නෙ, සාමාන්‍යයෙන් අපි ඔය වගේ වැඩක් කර කර ඉද්දි එක්කො මගේ හිත තියෙන්නෙ අතීතයේ කල්පනාවක, වෙච්චි දෙයක් ගැන හිත හිතා විඳවනවා. නැත්නම් අනාගතය ගැන මොනවාහරි සැලසුම් හද හදා plan හදා හදා හිත කලබල කරගෙන ඉන්නවා. හොඳට බලන්නකො එහෙම නැද්ද කියලා. ඔබ පිඟන් හෝදනවා, හිත එක්කො අතීත කල්පනාවක, එක්කො අනාගත කල්පනාවක. ඒ කියන්නෙ ඔබ වර්තමානයේ නෙවෙයි ඉන්නෙ. වර්තමානයේ ඔබ කරන්න පිඟන් හෝදන වැඩේ. ඊයෙ පිඟන් හෝදනවත් නෙවෙයි, හෙට හෝදනවත් නෙවෙයි, දැන් හෝදන්නෙ පිඟන්. ඒ කියන්නෙ වර්තමානයේ සිද්ධ වෙන්නෙ පිඟන් සේදීමේ ක්‍රියාවලිය. එතකොට ඔබ මේ පිඟන් හෝදන එක ගැන ඔබ දන්නෙ නෑ. ඒක පුරුද්දට වෙනවා. හැබැයි හිත අතීතයේ දෙයක් හිත හිතා ඉන්නෙ, එක්කො අනාගතයේ දෙයක් හිත හිතා ඉන්නෙ. ඉතින් යම්කිසි මොහොතක ඔබට දැනෙනවා නම් ඔබ ඉන්නෙ අතීත කල්පනාවක එහෙම නැත්නම් අනාගත කල්පනාවක කියලා ඒ කියන්නෙ ඔබ අසතිමත්, සතිමත් නෑ. හැබැයි යම්කිසි වෙලාවක ඔබේ මනස අර පිඟන් සෝදන ක්‍රියාවලියට අවධානය යොමුවෙලා තියෙනවා නම් ඒක සිද්ධ වෙන්නෙ දැන්, මේ මොහොතේ, වර්තමානයේ. ඔබට ඒක දැනෙනවා නම් පිඟන් සෝදන ක්‍රියාවලියත් එක්ක ඔබේ මනස යාලුවෙලා තියෙනවා නම් ඔන්න ඔබේ හිත

අතීතයෙන් අනාගතයෙන් අතමිදිලා. අන්න එතකොට දැන් වර්තමානයට ඇවිල්ලා. අර මම දැන් මෙතන කියන point තුනෙන් point දෙකක් හරි. 'මම දැන්'.

'මෙතන' කියන්නෙ මොකක්ද? මෙතන කියන්නෙ ඔබ දැන් පිඟන් හෝදන්නෙ ඔබ ඉන්න තැන. හැබැයි අපේ මනස එතනට එන්නෑ, වෙන වෙන තැන් තැන්වල රස්තියාදු ගහනවා. ආගිය මුල තැන්, යන්න ඉන්න තැන්, අරක තියෙන තැන, පාර්ලිමේන්තුව තියෙන තැන, අරගලය කරන තැන ඔතන තමයි අපේ හිත. මේ පිඟන් හෝදන තැන ගැන දන්නෑ. ඒ කියන්නෙ ඔබට තේරෙනවා නම් පිඟන් හෝදද්දි ඔබේ මනස වෙන කොහේ හෝ තැන් තැන්වල රස්තියාදුවේ ගිහිල්ලා කියලා ඒ කියන්නෙ ඔබ අසතිමත්. ඔබ මෙතන ගැන දැනුවත් නෑ. එතකොට ඒ රස්තියාදුවෙන් තොරව ඔබේ මනස මෙතැනට ඇවිල්ලා නම් මේ ඉන්න තැනට, ඔබ පිඟන් හෝදන තැනට ඇවිල්ලා නම් ඔන්න ඔබ සතිමත්.

ඔන්න ඔහොම තමයි ඔය point තුන සම්පූර්ණ වෙන්නෙ. ඔය point තුනෙන් තමයි මම සතිමත් කියලා අල්ලන්නෙ. මම දැන් මෙතන පිඟන් හෝදනවා කියන ක්‍රියාවලියත් එක්ක ඔබේ මනස යාබද වෙලා තියෙන්න ඕන. එතකොට මම සතිමත් වුනා නම් සතිමත් වුනු බව හඳුනාගන්න සාක්ෂි ටිකක් හම්බවෙනවා. ඒ ගැනත් මං වෙනම වීඩියෝ එකක් කලා ධාතූන්ගේ ගුණ තමයි ලක්ෂණ තමයි අපිට දැනෙන්නෙ කියලා. ඔබ පිඟන් හෝදනකොට සතිමත් නම් ඒ වෙලාවේ අපේ වැඩ කරන්නෙ අපේ අත්දෙක. අපි නිශ්චල ඉරියව්වකින් ඉන්නෙ, අපේ අත් දෙක වැඩ කරන්නෙ. එතකොට අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ හරි ලස්සනට කියනවා ඔබ එදිනෙදා ජීවිතේ වැඩ කරනකොට ඒ කරන වැඩේට සතිමත් වෙන්න. හරියට අපි හෝඩියේ පංතියේ ළමයෙක් කියලා හිතලා ඉස්සෙල්ලාම අවධානය දෙන්න කියනවා මේ අල්ල දෙකට. ඒ කියන්නෙ අපි එදිනෙදා ගොඩාක් වැඩ කරනකොට අපේ අත් දෙකේ මේ අල්ල දෙකනෙ වැඩ කරන්නෙ. එතකොට ඒ දෙකත් එක්ක තමයි, අල්ලත් එක්ක තමයි දේවල් ස්පර්ශ වෙන්නෙ, වැඩ කරන්නෙ. එතකොට ඔබට feelings දේවල් ටිකක් තියෙනවා. ඔබට දැනෙන දේවල් ටිකක් තියෙනවා. අන්න ඒ ටික තමයි ඔබ අත්දකින්න ඕන. එතකොට ඔබ ඉන්නෙ ඔබත් එක්ක. ඕක අයිති වෙන්නෙ කායානුපස්සනා කාණ්ඩෙට, සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ. ඒ කියන්නෙ ඔබේ කය යම් යම් විදියටද පවතින්නෙ ඒ ඒ විදියට ඔබ දැනුවත්.

ඉතින් අපි ටිකක් හොඳ advance තත්වයට ආවම සතිමත් භාවයෙන් ඔබේ මුළු ශරීරයම වැඩ කරන හැටි, රූකඩයක් වගේ වැඩ කරන හැටි ඔබට අල්ලන්න පුලුවන්. ඔබට දැනෙනවා, එහෙම වෙච්චි අය ඉන්නවා. මට අත්දැකීම් කියලා තියෙනවා. හරියට තමන්ගේ මනස උඩට ගිහිල්ලා වගේ, හරියට මං උඩ ඉඳන් මං වැඩ කරන හැටි බලන් ඉන්නවා. ඒ තැනට අපේ මනස එනවා. එතකොට අපිට තේරෙනවා මේක හරි පුදුම ලස්සනට මේ අපි ඕන නෑ මේකට ඇඟිලි ගහන්න. ආ පිඟන් හෝදපං කිව්වා ලස්සනට මේ පිඟන් හෝදනවා. අපි ඒක ගැන අවධානයෙන්. ඊටපස්සෙ සමහර වෙලාවල් වලදි ඒ පිඟන් හෝදන ක්‍රියාවලියෙන් බැහැර වුනොත් යම්කිසි වෙලාවකට අපේ කයට යම්කිසි ඒ දැනෙන පිඟන් හෝදද්දි දැනෙන යම් කිසි වේදනා, විඳීම් ගැනත් අපිට අවධානයට අහුවෙනවා. ඒක අහුවෙලා යනවා ඔන්න වේදනානුපස්සනා කොටසත් එක්ක යන්න ළඟයි ඒක. වේදනාවල් දැනෙනවා ඒවත් එක්ක යන්නෙ. ඉතින් සමහර වෙලාවල් වලට පිඟන් හෝදද්දි තමන්ගේ හිතේ තියෙන සිතුවිලි ජේන්න ගන්නවා. ඒ වෙලාවේ වැඩ කරන දේවල්. ඒක චිත්තානුපස්සනා කාණ්ඩයත් එක්ක අහුවෙලා යනවා ඉස්සරහට. සමහර වෙලාවට ධම්මානුපස්සනා කාණ්ඩෙට අයිති දේවලුත් දැනෙන්න ගන්නවා. ධම්මානුපස්සනා කාණ්ඩෙ ගොඩාක් ගැඹුරු දේවල් තියෙන්නෙ. කෙලෙස්, නීවරණ, චතුරාර්‍ය්‍ය සත්‍යය ඔහොම ගොඩක් ඒවා තියෙනවා.

ඉතින් වර්තමානයට ඔබ අවදි වුනාම ඔය කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා, ධම්මානුපස්සනා කියන කාණ්ඩ හතරෙන් මොකක්හරි ඔබට අහුවෙනවා. ඒක අහුවුනු බවට සාක්ෂිත් අපිට හොයන්න පුලුවන්. අන්න ඒවා ඉදිරිපත් කරහම ඔබට කමටහන වාර්තා කරන්න ගියාම ඔබට පුලුවන් වෙන්න ඕන ඒවා ඉදිරිපත් කරන්න. එතකොට තමයි ගුරුවරයා දන්නෙ ආ මෙයා හරියටම සතිමත් වෙලා නැත්නම් මේවා මෙයාට පේන් නෑ, මේවා මෙයාට දැනෙන් නෑ කියලා. ඔහොම තමයි අපි සතිය අල්ලගන්නෙ. හෝඩියේ පන්තිය වගේ. ඕකට අපි දෙන නම, අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ දෙන නම සති මාත්‍රාව. ඕක මත පදනම් වෙලා තමයි අපි මේ සතිය ඉහලට ඉහලට බල ගන්වගෙන යන්න ඕන. ඉතින් පළවෙනි පියවර තියන් නැතිව අපි පළවෙනි පන්තියට, හෝඩියේ පන්තියට යන්නෙ නැතිව කොහොමද අපි ඇඩ්වාන්ස් ලෙවල් වලට යන්නෙ. එකපාරටම පනින්න බෑනෙ ඇඩ්වාන්ස් ලෙවල් වලට. අන්න ඒකට තමයි නිහතමානීකම ඕන. අන්න ඒකට තමයි අපි මේ වැඩේට බහින්න ඕන කියන්නෙ.

ඉතින් ඇත්තටම මේක හරි සරල දෙයක්, මේ වර්තමානයට අවදි වෙනවා කියන එක. ඒ වුනාට අපේ මිනිස්සුන්ට මේක සරල වැඩි නිසා තමයි තේරෙන්නෙ නැත්තෙ. මොකද අපේ රටේ බෞද්ධ මිනිස්සු, බෞද්ධ කියන අය ධර්මයෙන් සංකීර්ණ දේවල් හොයන්න පුරුදු වෙලා. ඒ ගොල්ලන්ගේ ඔළුවට දාගෙන එක එක දේවල් හැම තැනින්ම බණ කියලා දෙයක් දාගෙන සංකීර්ණ දේවල් හොයන්න පුරුදු වෙලා, මිනිස්සුන්ට විශ්වාස නෑ මේක මෙච්චර සරලයිද කියලා. නිවන් මඟ මෙච්චර සරලද, මේක මෙහෙම වෙන්න පුලුවන්ද, මෙච්චර ලේසියට පුලුවන්ද කියලා සැකයි. ඇයි අර ඔලුවේ දාගෙන එක එක මතිමතාන්තර ටිකක් ඒකෙන් තමයි ධර්මය හොයන්නෙ. තමන්ගේ ස්වභාවිකත්වය පේන්නෑ. අර ධර්මය අහනවා කියලා ඔලුවට දාගත්තු රාමු ටිකෙන් තමයි දැන් එයාලා හැමදෙයක් දිහාම බලන්නෙ. ඔය ඔක්කොම මතිමතාන්තර ටික බිමින් තියලා ඔබේ ඔලුව නිදහස් කරගෙන ලෝකෙ දිහා අවදියෙන් බැලුවොත් ඔබට ඇත්ත පේනවා. ඒකට අපි කැමැති නෑ. ඉතින් ඒකයි අපි සඳහන් කරන්නෙ සරල වැඩි තමයි මිනිස්සුන්ට මේක තේරුම්ගන්න බැරි. ඉතින් මේ දැන් මම කිව්වනෙ මිනිස්සුන්ට විශ්වාස නෑ කියලා සතිපට්ඨානය කියන එක, මේ සතිය කියන එක, සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය කියන එක මෙච්චර ලේසිද කියලා විශ්වාස නෑ කියලා. හොඳට බලන්න සතිපට්ඨාන සූත්‍රය කියවලා ඒක දේශනා කරන්න කලින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මුලින්ම සතිපට්ඨානය පුරුදු කලොත්, සතිය කියන එක පුරුදු කලොත් එයාට ලැබෙන ආනිසංස දේශනා හතක් දේශනා කරලා තමයි උන්වහන්සේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ඉතුරු ටික දේශනා කරන්නෙ. හොඳට බලන්න ගිහිල්ලා මොනවද ඒ ආනිසංස කියලා. මං ඒ ආනිසංස හත විග්‍රහ කරලා වෙනම දේශනාවක් අරන් එන්න හිතන් ඉන්නවා.

මුලින්ම තියෙන්නෙ සත්තානං විසුද්ධියා - අපේ හිත පිරිසිදු වෙනවා. ඉතින් සතිමත් චිත්ත ක්ෂණයක අපි හරියට සතිය කියන එක අල්ලගත්තොත් අපි වර්තමානයේ ඉන්නෙ, අතීතය නිසා අපි ආතති අසහන ගන්නෙ නෑ. අනාගතය නිසා ප්‍රශ්න එන්නෙ නෑ, අරයා මෙයා ගැන ප්‍රශ්න නෑ, තැන් තැන් ගැන ප්‍රශ්න නෑ. බලන්න ඒ සතිමත් චිත්ත ක්ෂණය සම්පූර්ණ පිරිසිදුයි. ඉතින් අපිට තියෙන්නෙ ඒ චිත්ත ක්ෂණ ගාන ඉස්සරහට වැඩි කරන්න විතරයි. ඊළඟට තියෙනවා දුක්ඛ දෝමනස්සානං සමතික්කමාය වගේ මතක. ඒ කියන්නෙ දුක් දොම්නස් අයින් කරන්න පුලුවන්. ඉතින් දුක් කියන්නෙ කායික දුක්, දොම්නස් කියන්නෙ මානසික දුක්. ඉතින් සතිමත් වෙනවා කියන්නෙ වර්තමානයට අවදි වෙනවා කියන එක. කායික දුක් කියන්නෙ මේ කයට දැනෙන වේදනාවට සතිමත් වෙනවා. ගිහිල්ලා බලන්න මං මේ සතිමත් වීම සම්බන්ධයෙන් වේදනාවල්ට සතිමත් වෙන හැටි කියාදීලා

තියෙනවා. ඒ වේදනාවට සතිමත් වුනාම ඇත්තටම කැක්කුමක් රිදුමක් දැනෙන් නෑ. රිදුමක් නැති රිදුමක් අත්දකිනවා. කැක්කුමක් නැති කැක්කුමක් අපිට අත්දකින්න පුලුවන් වෙනවා. සතිය නැතිවෙච්ච ගමන් කැක්කුම දෙක තුන වෙනවා. මානසික වේදනාවලටත් එහෙමයි. ගිහිල්ලා බලන්න හැඟීම් දැනීම් ආවේග එක්ක සතිමත් වෙන හැටි කියලා තියෙනවා. ඒකට සතිමත් වුනාම ඇත්තටම තවදුරටත් දුකක් නෑ. අපිට ඒ සිතුවිල්ල දිහා බොහොම මධ්‍යස්ථව බලන් ඉන්න පුලුවන්. ඒක හරහා තමයි ඉස්සරහට යන්නෙ. තාම මේ මූලික ටික කියාදෙන්නෙ මේකට බැසගන්න ඕන නිසා.

ඊළඟට තියෙනවා සෝක පරිද්දවා - සෝක පරිදෙව නැති කරන්න පුලුවන්. සෝක කියන්නෙ මනසේ ඇතිවෙන ඇවිලිලි ගතිය, පරිදේව කියන්නෙ හැඬීම් වැළපීම්. ඉතින් මනසේ ඇතිවෙන ඇවිලිල්ලකට සතිමත් වෙන විදිය කියලා දීලා තියෙනවා. හැඬීම් වැළපීම් මම සමහර තැන්වල කිව්වා වගේ මට මතකයි, අඬන වෙලාවකට ඒ අඬන සිතට හෝ අඬද්දි ඇස් දෙකෙන් කඳුළු ගලන එකට හරි සතිමත් වෙලා බලන්නකො, අඬන එක නතර වෙනවා. තවදුරටත් අඬන් නෑ. ඒ සතිය නැති නිසා තමයි. ඉතින් සතිය හරහා තමයි මේක වෙන්නෙ. ඊළඟට තියෙනවා ඤායස්ස අධිගමාය - කියන්නෙ නුවණ කියන එක අපිට වැටහෙන්න ගන්නවා. ඔව්. සතිමත් චිත්ත ක්ෂණය තමයි අපිට මේ සංස්කාරවල යථා ස්වභාවය පේන්න ගන්නෙ. අපි අහලා තියෙනවා මේවා ඇතිවෙනවා නැතිවෙනවා, මේවා දුකයි මේවා අනාත්මයි ඇත්තටම ඔව් ඉතින්. මේවා අනිත්‍යයද දුකද අනාත්මද කියලා අපිම බලන්න එපැයි. ඉතින් ඒක පේන්න නම් ඒ සංස්කාරයක් හටගත් වෙලාවට අවදි වෙන්න ඕන. එතකොට පේනවා. එතකොට අපිට නුවණ එනවා, ආ ඇත්ත තමයි කියලා.

ඊටපස්සෙ නිබ්බාණස්ස සච්ඡිකිරියාය. එහෙම තමයි නිවන් මග එන්නෙ, නිවන අවබෝධ වෙන්නෙ. ඉතින් ඒ නිසා මෙච්චර මෙහෙම සරලව පහදලා දෙද්දිත් මිනිස්සුන්ට මේක මම හිතනවා ඒ ගොල්ලන්ගේ කර්ම ටිකක් තියෙනවා ගෙවෙන්න, ඒක ගෙවිච්ච දවසට තේරෙයි. බලෙන් අපිට මේක කරන්න බැහැ. ඉතින් අන්න ඒ නිසයි අපි කියන්නෙ, මම කිව්වනෙ අපිට දේක යථාර්තය දකින්න සතිමත් වෙන්න ඕන කියලා මම කිව්වා. එතකොට දෙයක යථාර්තය දකින්න සතිමත් වෙනකොට අපිට ඉස්සෙල්ලාම පේන්නෙ දෙයක ඇතිවීමවත් නැතිවීමවත් නෙවෙයි. හටගත්තු දෙයක් තමයි අපිට පේන්නෙ. ඒ කියන්නෙ දෙයක කොඳු නාරටිය අපිට පේන්නෙ, ඉස්සෙල්ලාම සතිමත් වෙනකොට. ඊටපස්සෙ ඒ හටගත්තු දෙයක් හරහා, අපි හිතමු හුස්ම. හුස්ම හටගත්තට පස්සෙ තමයි අපිට දැනෙන්නෙ පේන්නෙ. ඒකට සතිමත් වෙන්න වෙන්න තමයි අපේ හිත ඒ හුස්ම පටන් ගන්නකොටම, ඒ හුස්මේ මුල දකින්න පුලුවන් තැනට යන්නෙ අර ටික ටික සතිය හයිය හත්තියට හැදිලා ආවහම තමයි. එතකොට එයාට මේ හුස්මේ සමුදය, හටගැන්ම, මුල අල්ලන්න පුලුවන්. ඊටපස්සෙ තමයි එයාට මේ හුස්මේ නිරෝදය දකින්න පුලුවන් වෙන්නෙ. හුස්ම ගෙවී යන හැටි, හුස්ම සංසිඳෙන හැටි, හුස්ම සියුම් වෙන හැටි, හුස්ම නිරුද්ධ වෙලා යන හැටි, හුස්මේ අග දකින්න පුලුවන්.

ඔය ආනාපානසතිය ගැන විස්තර කරන තැන බලන්නකො. මුල මැද අග දකින්න පුලුවන් කියන්නෙ ඔන්න ඕකයි. ඒකයි හිතලා ගන්න බෑ. ඒක ක්‍රමානුකූලව සිද්ධ වෙන දෙයක්. එතකොට තමයි එයාලට මේක සතිය කියන එක හරියට බලගැන්විලා ආවහම මේ දේවල් වහා හටගන්නවා, නැතිවෙනවා එකක් තියෙන්නෙ, මේකට ඇත්තටම බැඳෙන්න ඕන දෙයක් නෙවෙයි කියන එක එයාලගේ මනසට ස්වභාවයෙන් ඇවිල්ලා එයාලගේ මනස උපෙක්ෂාවට වැටෙනවා. ඕක හරහා තමයි නිවනට යන්න තියෙන්නෙ, උපෙක්ෂාව හරහා. ඉතින් මේ උපෙක්ෂාව හටගත්තහම අපේ මනසට මානසික ආවේග, හැඟීම් දැනීම් ආවට අපි ඒවා පස්සෙ වෙනදා වගේ දුවන් නෑ. මොකද අපි දන්නවා මේක එන්නෙ යන්න. ඉතින්

එයා දැකලා තියෙනවානෙ. ඉතින් අන්න ඒකයි අපි කියන්නෙ මේ සතිය හරහා විතරයි ඔබට මේක තේරුම් ගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ කියලා. ඉතින් ඒකට විශ්වාසය ඇති කරන්නයි අපි අද මේ විස්තර කිරීම් ටික කරලා දෙන්නෙ ඔබට. ඉතින් ඔබ තේරුම් ගන්න ඕන ඔන්න ඔහොම ක්‍රියාවලියක් තමයි මේකෙ තියෙන්නෙ, මොකද භාවනා කරනකොටත් සමහර අය හිතනවා අපිට කරන්න දෙයක් තියෙනවා භාවනා කරද්දී කියලා. ඇත්තටම කරන්න දෙයක් නෑ. ස්වභාවිකව කෙරෙන දෙයක් තියෙනවා, කෙරෙන දේ දිහා බලන් ඉන්න විතරයි තියෙන්නෙ. ඒ බලන් ඉන්න තියෙන්නෙ සතිය හරහා. එතකොට තමයි මෙතන සිද්ධ වෙන ඇත්ත මොකක්ද කියලා තේරෙන්න ගන්නෙ. යම්කිසි කෙනෙක් හිතනවා නම් භාවනා කරනවා කියන්නෙ මොකක්හරි කරන්න දෙයක් තියෙනවා කියලා, ඒ කියන්නෙ ක්ලේශයක් තියෙන්නෙ එතන. ක්ලේශයකට යටවෙලා ඉන්නෙ. කරන්න දෙයක් නෑ කෙරෙන දෙයක් දිහා බලන් ඉන්න තියෙන්නෙ. ඒක තමයි හරියටම භාවනාව කියන්නෙ, ඒකට සතිය අවශ්‍යයි.

ඉතින් අපි කලින් වීඩියෝ එකක් ඔබට ඉදිරිපත් කලා, මුලු ලෝකයම අතහැරෙන සරල භාවනාවක් කියලා. අන්න ඒක අපි ඔබට දුන්නෙ මේ එකපාරට මේ ලෝකෙන් ඔළුව කලබල කරගත්තු මනුස්සයෙකුට මේ හුස්මට අවධානය දෙන්න කිව්වට දෙන්න බෑ. අන්න එතනට මනස ගන්න තමයි අපි චුට්ට චුට්ට පොඩි technique එකක් ඒකට බැඳලා අර ශබ්ද වලට මුලින්ම අවධානය දෙන්න. ඊටපස්සෙ හිමින් තමන්ගේ ශරීරයේ දැනෙන දැනීම් වලට අවධානය දෙන්න, ඊටපස්සෙ හුස්මට හෝ බඩේ පිම්බීම හැකිලීමට හිත ගන්න කියලා කිව්වෙ ඒ ක්‍රමයෙන් මනස ලේසියි එහෙම ගන්න. අර එකපාරට කලබල මනසක් හුස්මට ගන්නවාට වැඩිය ක්‍රමානුකූලව එද්දි ලේසියි. ඉතින් ඔබට මේක හුරුවුනාට පස්සෙ හැමදාම ඔය විදියට ශබ්ද වලින්ම පටන් ගන්න ඕන නෑ. ඔබ පර්යංකයට ගියාම කිසිම ප්‍රශ්නයක් ආයාසයක් වෙහෙසක් නැතිව ඔබේ මනස හුස්මට අවදි වෙනවා නම් එතන ඉඳලා වැඩේ කරගෙන යන්න. අපි ඒ technique එක කියාදුන්නෙ කලබලකාරී මනසක් තියෙන වෙලාවට පාවිච්චි කරන්න. ඊටපස්සෙ හුස්ම හරහා හෝ පිම්බීම හැකිලීම හරහා තමයි මේ ගැඹුරකට යන්න ඕන. ඒ වගේම සමහරු පටලවාගෙන තිබුනා අපි ඊටපස්සෙ පුංචි වීඩියෝ එකක් දැම්මා මේ මනස නිහඬ කරන්න පොඩි technique එකක් කියලා විනාඩි තුනකින්. ඒක හුස්ම ගැඹුරට ඇදලා අරගෙන කරන්න තියෙන දෙයක්. හොඳට මතක තියාගන්න ඒක දුන්නෙ තාවකාලික පුංචි විනාඩි දෙක තුනක විසඳුමකට විතරයි. ඒක හරහා ගැඹුරකට යන්නට බැහැ. ගොඩාක් අය ඒක පටලවාගෙන තියෙනවා. ඒක මේ පොඩි technique එකක්. හදිස්සියකදි අපේ මනස නන්නත්තාර වෙන්නැතිව බේරගන්න දීපු පොඩි technique එකක් විතරයි. ඒ වගේ හුස්ම හිතලා අරගෙන ගැඹුරකට හිත දියුණු කරන්න බැහැ. ස්වභාවික හුස්මත් එක්කයි අපි මේක අරගෙන යන්න ඕන. ඒ නිසා අර පළවෙනියට දාපු ලෝකයම අතහැරෙන සරල භාවනාවක් කියලා දාපු වීඩියෝ එකේ වගේ හුස්මත් එක්ක ස්වභාවිකව තමයි ඔබ දිගට භාවනාව කරනවා නම් ඉස්සරහට යන්න ඕන. පටලවගන්න එපා.

ඉතින් ඒ නිසා සමහර අය හැබැයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සූත්‍ර ගණනාවක ආනාපානසතිය කියන එක මෙච්චර ලස්සන විස්තර කරලා තියෙද්දිත් සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේත් උන්වහන්සේ ආනාපාන පබ්බය කියලා වෙනම කොටසක ආනාපානසතිය ගැන දේශනා කරලා තියෙද්දිත් සමහරු මම දැක්කා ඔය හුළං බල බලා ඉඳලා ඕක කරන්න පුලුවන්ද කියලා. ඒ ගැන අපි කම්පා වෙන් නෑ, මොකද අපි දන්නවා ලංකාවේ එහෙම කොට්ඨාශයක් ඉන්නවා ආනාපානසතියට පහර ගහන. ඒ වගේ කෙනෙක් කියලා මම දන්නවා ඒ කෙනා. ඒ ගොල්ලො කියන්නෙ ඔය හුළං බල බලා ඉඳලා නිවන් දකින්න පුලුවන්ද කියලා තමයි

කියන්නෙ. ඒක මම විතරක් නෙවෙයි අපේ ආචායර්‍ය පරම්පරාවල ගුරු ස්වාමීන් වහන්සේලා පවා දන්නවා එහෙම කාණ්ඩයක් මේ රටේ ඉන්නවා කියලා ආනාපානසතියට පහර ගහන. ඒ නිසා දේශනාව අහන අය ඒ වගේ අයගෙන් ප්‍රවේසම් වෙන්න. ඒ ගොල්ලො මේ බුද්ධ වචනයට පහර ගහගෙන යන පිරිසක්. හුළං දිහා බල බලා කොහොමද අහනවා හිත දියුණු කරන්නෙ. එහෙම නම් මේ ථෙරවාදී බෞද්ධ රටවල් - හොයලා බලන්න - තායිලන්තය, බුරුමය වගේ රටවල් වල මාර්ගඵල ලාභීන් විශාල වශයෙන් ඉන්නවා. ඒ උත්තම උත්තමාවොත් ආනාපානසතිය ඉස්සරහින් තියාගෙන වැඩ කරන්නෙ. එහෙම නම් ඉතින් ඒ ගොල්ලන්ටත් වැරදිලා ඔය හුළං බල බලා භාවනා කරලා කොහොමද කියන අයට විතරයි හරි ගිහිල්ලා තියෙන්නෙ. අපිට එහෙම තමයි හිතන්න වෙන්නෙ එහෙම බැලුවොත්. ඒ නිසා ප්‍රවේසමෙන් ඒ වගේ අයගේ අදහස් සහ මත බාරගන්න.

ථෙරවාදී රටවල් වල හරි ලස්සනට මේ වැඩේ කරගෙන ය ද්දි මායාවල් වලට රැවටෙන්න එපා. අන්න ඒ නිසයි අපි මේ දේශනා කරන්නෙ ඔබට, ඔබට පහදලා දෙන්නෙ එකදිගට ඔබ මේ වැඩේ කරන්න පටන් ගත්තොත් තමයි ඔබට සැබෑ අත්දැකීම් කියන එක ඉස්සරහට ලැබෙන්නෙ, ඔබට භාවනාව කියන එක දිගටම දියුණු කරගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. නමුත් මම දන්නවා මිනිස්සු මේක කරන්නෙ නෑ කියලා. මිනිස්සු මේ කණෙන් බණ අහලා අනිත් කණින් පිට කරන අය. ඒ ගොල්ලො රට වටේම බණ හොය හොය යන අය මිසක් මේකට බැහැපු අය ඉතාම අල්පයයි. හැබැයි බැහැපු පිරිසක් ඉන්නවා. මට කතා කරනවා කිහිප දෙනෙක්, පුදුම සතුටක් ආවෙ ඒ ගොල්ලන්ගේ අත්දැකීම් කියද්දි. මම ඒ ගොල්ලන්ගේ නම්ගම් හෙළි කරන් නෑ. එක්කෙනෙක් කතා කලා කතෝලික පිරිමි ළමයෙක්. ඔහු විවාහ වෙලා ඉන්නෙ බෞද්ධ ගැහැණු ළමයෙක් එක්ක. ඉතින් ඒ පිරිමි ළමයා මාස ගාණකට කලින් තමයි මට ඊමේල් කරලා මගේ නම්බර් එක ඉල්ලගත්තෙ. හැබැයි කතා කරේ නැහැ. මේ ළඟදි දවසක් මට කතා කලා, එතකොට තමයි ඔහු ඔහුගේ අත්දැකීම් කිව්වෙ. එතකල් ඔහු නිහඬව වීඩියෝ බලලා ඔහුගේ පුහුණුව පටන් අරගෙන කරගෙන ගිහිල්ලා තිබුනා. අන්න කරන්න උවමනාව තියෙන අය. කරලා ඔහුට හිරවුනු තැනක් ඇවිල්ලා ඔහුට ඒකට විසඳුම හොයාගන්න බැරිව මට කතා කලා. ඉතින් පුදුම සතුටක් හිතුනා මේ කතෝලික ළමයෙක්. බොහොම හොඳට ඔහු සතිය අල්ලාගෙන ගිහිල්ලා තියෙනවා, ඔහු ලොකු රැකියාවක් කරන කෙනෙක්. වෙනදා ඔහු රැකියාව කරන්නෙ විශාල ආතති අසහන වලින්. දැන් ඔහුට ඔහුගේ වැඩ ටික ඉවර කරලා තව නිකං ඉන්නත් කාලය තියෙනවා. ඔහු සතියෙන් වැඩ කරන්නෙ. ඊටපස්සෙ ඔහු ඔහුගේ බොස්ට, අනිත් අයටත් කියනවාලු තව මොනවාහරි වැඩ තියෙනවා නම් දෙන්න මට කරලා දෙන්න පුලුවන් කියලා. කොච්චර වැඩ කලත් දවස අවසන් වෙනකොට මහන්සි දැනෙන් නැහැ. මේ ඔහුගේ අත්දැකීම් කියන්නෙ.

ඇත්තටම ඔව්, ඔබට හරියට සතිය අහුවුනොත් මතක තියාගන්න, මතක තියාගන්න, සතිමත් මනුස්සයොත් එක්ක හැරෙන්නවත් බෑ අනිත් අයට. පුදුම තරම් වැඩ කොටසක් ඒගොල්ලන්ට කරන්න පුලුවන්, කොච්චර කරත් ආතති අසහන එන්නෙ නෑ. හැමවෙලේම පිරිච්චි ගතියෙන් මනස තියෙන්නෙ. හැමවෙලේම සතුටින් ඉ න්නෙ. ඇයි? ඒගොල්ලො වර්තමානෙ විතරයි ජීවත් වෙන්නෙ. ඒ එක්කෙනෙක්. තව එක්කෙනෙක් ඉන්නවා කාන්තාවක්, අවුරුදු හැටදෙකයි, වයසයි. හැබැයි මට පුදුම සතුටු හිතුනා එතුමිය ගැන, වයසක මිනිස්සු චරුචුරු ගාන අතරේ එයා - සමහර තරුණ අයත් චරු චුරු ගාද්දි මේ කාන්තාව හැම වෙලේම බලන්නෙ එයාගේ හිතේ තියෙන ක්ලේශය මොකක්ද කියලා. හොඳට අඳුනගන්නවා ටක්කෙට එයාගේ මනසේ තියෙන ක්ලේශය. ඊටපස්සෙ මට එයා වාර්තා කරනවා. මෙන්න මෙහෙම දෙයක් දැක්කා මැණියො මගේ මනසේ. අපි කොච්චර

දැඟලුවත් මේක මහා කඩප්පුලි හිතක්, මේක හරි අමාරුයි මේවා කරන්න. ඒ වුනත් මම අතාරින් නෑ. මට දැන් මගේ වැරදි ගොඩාක් කැඩිලා ගිහින්. ඒක මං අඳුනගන්නෙ මං මේ තැන්වල මෙන්න මෙහෙමයි වැඩ කරන්නෙ. මට ඕන මගේ හිත සුද්ධ කරගන්න, වෙන මොනවත් මට ඕන නෑ. මහ පුදුම හිතුනා මට. ඒ සසරින් ඇවිල්ලා ඒ ගොල්ලන්ට.

සමහර අය වැරැද්දක් පෙන්නුවාම නයාට පොල්ලෙන් ගැහුවා වගේ කිපෙන මිනිස්සු ඉන්නෙ. මේ චැනල් එකේ ගොඩක් අය මාත් එක්ක රණ්ඩු වෙලා මට දොස් කියලාත් තියෙනවා වැරදි පෙන්නන්න ගිහිල්ලා. ඉතින් වැරැද්දක් පෙන්නනවාට අකැමැති නම් කරුණාකරලා එන්නෙපා මේ චැනල් එකේ දේශනා අහන්න. මොකද මම කලිනුත් දේශනා කරලා තියෙනවා මේක හුරතල් කරන්න, නළවන්න, සීනිබෝල ටොෆි චොකලට් දීලා සූප්පුවක් උරන්න දීලා නලවන්න තියෙන චැනල් එකක් නෙවෙයි. කැමැති නම් ලේ පිට තමන්ගේ කෙලෙස් ටික කපලා අයින් කරන්න කැමැති නම් මේ කෙලෙස් උපන් තැනම මේක අයින් කරන්න අන්න එහෙම අයට විතරයි මේක. එහෙම නැතිව හුරතල් කරන, නළවන එහෙම තැන් ඕන තරම් තියෙනවා ලංකාවේ. කරුණාකරලා එහෙම තැනකට යන්න. ඒ අතින් මේ කාන්තාවට මං හරියට ගරු කරනවා. අවුරුදු හැට දෙකක්, වයස වෙලත් අතාරින් නෑ. එයා මාර විදියට සතිමත් දවසේම. හැම වැඩකම, ගෙදර ඉන්නෙ තමන්ගේ ස්වාමියත් රැකබලාගෙන, ඒ වුනාට එයා වැඩේ අතාරින් නෑ. හැම මොහොතකම සතිමත් වෙන්න උත්සාහ කරනවා, එයාට ලැබෙන අත්දැකීම් මට නිතරම වාර්තා කරනවා. පාර අල්ලාගෙන යනවා.

ඒ එක්කෙනෙක්, තව කෙනෙක් ඉන්නවා. විවාහක ගැහැණු ළමයෙක්. මටත් වැඩිය බාලයි. ගැහැණු ළමයෙක් දරුවො දෙන්නෙක් එක්ක ස්වාමියාගෙත් ප්‍රශ්න ගොඩක් තියෙනවා. සෑහෙන මානසික පීඩාවක ඉද්දි තමයි එතුමිය කතා කලේ. මගේ නම්බර් එක අරගෙන. ඊටපස්සෙ මම කියාදුන්නා මේ technique ටික. එක සතියක් යනකොට එයා ප්‍රතිඵල අල්ලාගෙන තිබුනා. අන්තිමට සතියක් ගිහිල්ලා මට කතා කරනවා මෑණියො ඇත්තටම මේක මෙහෙම වෙන්න පුලුවන්ද, මේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ නිවන් මග මෙච්චර ඉක්මණට ප්‍රතිඵල දෙනවාද අහනවා. අන්න ඒ ප්‍රශ්නය එනවා ගොඩක් අයට, විශ්වාසය නැතිව යනවා. මොකද අදහාගන්න බෑ, මේක කරන්න පටන් ගත්තහම මෙච්චර ඉක්මණින් ප්‍රතිඵල එනවාද කියලා. ඉතින් පුදුම සතුටක්. මම ඉතින් පහදලා දුන්නා අද පුදුම සතුටකින් එයත් වැඩේ කරගෙන යනවා, පොඩි ළමයි දෙන්නෙක් එක්ක. තනියම, මහත්තයාගේත් පොඩි පොඩි ප්‍රශ්නත් එක්ක. ඒත් එයා අතාරින් නෑ.

ඉතින් මං මේ උදාහරණ දෙක තුනක් ගත්තෙ, වීඩියෝ එක දික්වෙන නිසා ගොඩාක් දේවල් තිබුනත් කියන්න, ගොඩක් අයගේ අත්දැකීම් මම කියන්නෙ නෑ, ඒ නිසා මතක තියාගන්න ඔබ ඔබට ඕන අවංකවම නිවන් දකින්න නම් නිවන කියන්නෙ තමන්ගේ මේ ඇතුලේ තියෙන කුණු ටික සුද්ධ කරන්න නම්, ඔබට සිද්ධ වෙනවා ඔබ ළඟ දණ ගහන්න. ඔබට සිද්ධ වෙනවා දණ ගහන්න. දණ ගහන්න අකැමැති කෙනෙක් ඉන්නවා නම් ඒ ගොල්ලන්ට බෑ මේක කරන්න. ඒ කියන්නෙ මේ ඇතුලේ තියෙන කුණු සමහර ඒවා අපිට පේනවා, සමහර ඒවා අපිට පේන් නෑ. ඒ නිසා තමයි අපි සත්පුරුෂයෙක් ආශ්‍රය කරන්න ඕන. ඒ නිසා තමයි අපි ගුරුවරයෙක් ළඟ තියාගන්න ඕන. මොකද එයාට පේනවා අපිට පේන්නැති ඒවා. එතකොට එයා ඒක අපිට පෙන්නලා දුන්නම කිපිලා හරියනවාද, කිපෙනවා කියන්නෙ එයාලට නිවන් දකින්න ඕන නෑ, ඒගොල්ලො ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ වෙන මොනවහරි කරන්න, හොඳට මතක තියාගන්න. ඒ නිසා මේ චැනල් එකට එන්න එපා සමහර අය උපන්දින වලට ආශිර්වාද ගන්න ආවා. මං එහෙම චරිතයක් නෙවෙයි. මගේ දේශනා හරියට ඇහුවා නම් තේරෙනවා ඇති මං මොන විදියේ පැත්තකටද කතා

කරන්නෙ, මේ උපන්දින වලට ආශිර්වාද කර කර පින් දිදී එහෙම කෙනෙක් නෙවෙයි. උපන්දිනයකට ආශිර්වාද කරන්න නෙවෙයි, උපන්දිනේ දවසෙ සිහි කරන්න ජාතිය කියන්නෙ මොකක්ද කියලා. එහෙම මේ නලවන්න තියෙන තැනක් නෙවෙයි. එහෙම අය එන්න එපා, එහෙම අයත් එක්ක මම ගණුදෙනු කරන් නෑ.

ඉතින් මම මේ උදාහරණ ටිකක් කිව්වෙ ඔයගොල්ලන්ටත් මේකට උනන්දුව ඇති කරවන්න, මේක කරන්න, මේක කරන්නැතිව ඔබ මොන තරම් මේ චැනල් එකේ බණ අහලා, අනේ ෂෝයි මැණියෝ, ෂෝක් කියලා කියලා අර කනෙන් අහලා මේ කනෙන් පිට කලාට කිසිම ප්‍රතිඵලයක් එන්නෙ නෑ. ඒ නිසා හරියට අවංකවම මේ ප්‍රායෝගිකව පුහුණුවේ යෙදෙනවා නම් කෙනෙක් ඒ අය ඇත්තටම පැත්තකට වෙලා තමන්ගේ වැඩේ කරගන්නවා. රට වටේම දුව දුවා ඇවිද ඇවිද බණ අහ අහා ඔළුව පුරවගන්නෙ නෑ. තමන්ට තේරෙනවා නම් මෙතන හරි දෙයක් කියනවා කියලා එයා ඒ වැඩේ පටන් ගන්නවා. පටන් ගත්තට පස්සෙ ඔබට ඔබ තුළින්ම දැකගන්න පුලුවන් අත්දැකීම්. ඔබට ඔබ තුළින්ම මේක හරිද වැරදිද කියලා දකින්න පුලුවන්. එතකොට මේ ක්‍රමය වැරදියි කියලා හිතෙනවා නම් අතහැරලා යන්න පුලුවන්. ඒ නිසා වැඩේ කරන්න පටන් ගන්න. ලෝකෙ හැම තැනම තියෙන බණ අහන්න ගියොත් වෙන්නෙ ඔබේ ඔලුවේ සංස්කාර වැඩිවෙනවා. විතර්ක වැඩිවෙනවා. එතකොට ඔබටමයි භාවනා කරන්න අමාරු.

ඉතින් මේකට තියෙන ලොකුම බාධකයක් තමයි ඔය සෝෂල් මීඩියා කියලා කියන්නෙ. ඔබ කැමැති වුනත් අකැමැති වුනත් ඒ ගැනත් දෙයක් සඳහන් කරන්න ඕන. ඔබ මතක තියාගන්න, ඔබට අවංකවම අවශ්‍යයි නම් මේ හිත දියුණු කරන්න ඔබට සිද්ධ වෙනවා සෝෂල් මීඩියා වලින් විශාල වශයෙන් අයින් වෙන්න. මොකද නිව්ස් වලිනුත් අයින් වෙන්න සිද්ධ වෙනවා. ඒකට හේතුව තමයි, අපි මේ ලෝකෝත්තර පාරයි, ලෞකික පාරයි කියන්නෙ පාරවල් දෙකක්. ලෞකික පාර කියන්නෙ උතුරට යන පාරක් නම් ලෝකෝත්තර පාර කියන්නෙ දකුණට යන පාරක්. අංශක 180 ක්ම විරුද්ධයි. එතකොට ඔබට මේ පාරවල් දෙක අත් දෙකින් අල්ලාගෙන යන්න බැනෙ. එක තැන කැරකෙන එක වෙන්නෙ කියන එක තේරෙනවානෙ. එහෙනම් ඔබට සිද්ධ වෙනවා එක පාරක් අතහරින්න ටික ටික හරි. ඔබට ලෝකෝත්තර පාර ඕන නම් ඔබට ලෞකික පාර ටික ටික අතහරින්න වෙනවා. ඉතින් ඔබ මුලු පැය විසිහතරම සෝෂල් මීඩියා වල, ඉන්ටනෙට් වල, ෆේස්බුක් වල, ඉන්ස්ටග්‍රෑම් වල, ටික්ටොක් වල කරක් ගහලා ඒවයේ තියෙන ඕපදූප වලින් ඔබේ හිත පුරවගෙන, ඔළුව පුරවාගෙන මේ දවසට විනාඩි පහක් දහයක් භාවනා කරලා ප්‍රතිඵල ඉල්ලන්න එපා. එහෙම ලැබෙන් නෑ. දවසට විනාඩි පහක් දහයක් ඇස් පියාගත්තා කියලා ඔබට කිසිම ප්‍රතිඵලයක් එන්නෙ නෑ.

හොඳට මතක තියාගන්න, ඒ නිසා අද මේ ගොඩාක් අය භාවනාව කියන එක අල්ලාගෙන තියෙන්නෙ ලෞකික පරමාර්ථයකින්. ලෞකික පරමාර්ථයකින් කියලා කියන්න හේතුව තමයි, ගොඩාක් අය හිතනවා මේ අය හිතනවා ජීවිතේට ඇවිල්ලා තියෙන ප්‍රශ්න කරදර දුක් දොම්නස් වේදනා නැති කරගන්න පුලුවන් වෙයි මේ භාවනා කලාම කියලා දවසට විනාඩි පහක් දහයක් භාවනා කරලා ඒක නැතිකරගන්න පුලුවන් වෙයි කියලා තමයි ගොඩාක් අය හිතාගෙන ඉන්නෙ. මං ඔබට දෙයක් කියනවා මතක තියාගන්න, ජීවිතේ රහ වැඩි කරගන්න එකතු කරන්න තියෙන සෝස් එකක් නෙවෙයි භාවනාව කියන්නෙ. හොඳට මතක තියාගන්න, මම ඒකට උදාහරණයක් කියන්නම්. ඔබට සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලක් ගන්න ඕන කියලා, ඔබට නිරෝගීකම වැඩිකරගන්න ඕන කියලා පාන්දර නැගිට්ට ගමන් කැරට් ජූස් එකක් බීලා ඊටපස්සෙ රෑ නින්දට යනකල් දවස පුරාම ක්ෂණික නූඩ්ල්ස්, ක්ෂණික කෑම, පිටි කෑම, පැණි බීම වගේ විෂ සහිත කෑම කෑවා කියලා ඔබේ

සෞඛ්‍ය රැකෙන්නෙ නෑ. ඔබ හැබැයි අද ගොඩක් අය භාවනාව අරන් තියෙන්නෙත් අන්න එහෙමයි. මුලු දවස පුරාම මේ ඔලුව පිස්සු වට්ටගෙන උදේට විනාඩි පහක් හරි, රෑට විනාඩි පහක් හරි භාවනා කරලා එයාලා හිතනවා අර දුක් දොම්නස් ටික නැතිවෙයි කියලා. එහෙම එකක් මේකෙ වෙන්නෙ නෑ, ඒ නිසා ඔබ ඔබට අවංක වෙන්න. ඔබ ඔබට අවංක වෙන්න. සෝෂල් මීඩියා වලට අනිවාර්යයෙන් limits දාගන්න වෙනවා. එහෙම නැතිව ඔබට මේක කරන්න බෑ. මේක වෙන්නෙ නෑ. ඒ නිසයි අපි කිව්වෙ ඉන්න තැනින් සතිය පටන් ගන්න. මේක ඉස්සරහට ඉස්සරහට යාදීගනෙ යනකොට ඔබටම දැනෙන්න ගන්නවා මේකට බාධා කරන්නෙ මොනවද කියලා. එතකොට ඔබට සිද්ධ වෙනවා තව දුරටත් ඉස්සරහට යන්න නම් බාධා වෙන දේවල් අතාරින්න. විශේෂයෙන් සෝෂල් මීඩියා වලින් ඔබට අයින් වෙන්න සිද්ධ වෙනවා. නිව්ස් වලින් අයින් වෙන්න සිද්ධ වෙනවා. ඉතින් ඒවා කරන්න අකැමැති නම් ඔය එක තැනකට වෙලා කැරකි කැරකි ඉන්න පුලුවන්.

ඉතින් අපේ අයට ඇත්තටම ගොඩාක් වෙලාවට වෙලා තියෙන්නෙ කැපකිරීම් කරන්න බැහැ. ඒ ගොල්ලො හිතනවා මේ ලෞකික දේවලුත් අල්ලගෙනම නිවන් දකින්න පුලුවන් නම්, අන්න එහෙම ක්‍රම තමයි අපේ අය හොයන්නෙ. එහෙම දේවල් නෑ. ඒ නිසා අවංක වෙන්න, අවංකව පුහුණුවට එන්න. එතකොට ඔබට ඔය ප්‍රතිඵල ඔබටම අත්දකින්න පුලුවන් වෙනවා.

ඉතින් තව පොඩි කාරණයක් මතක් කරන්න ඕන. මතක තියාගන්න භාවනාව කියලා කියන්නෙ මේ ආධ්‍යාත්මය කියලා කියන්නෙ හිත හදනවා කියලා කියන්නෙ අර පාට්ටයිම් ජොබ් එකක් කරනවා වගේ ජීවිතේ එක කෑල්ලක් නෙවෙයි. ඔබට තේරෙන්න ඕන, ඔබට දැනෙන්න ඕන මේක පුහුණු කරගෙන යද්දි ඔබට තේරෙනවා ඒ අයට තමන්ගේ මුලු life style එකම වෙනස් වෙන්න ගන්නවා කියලා. වෙනස් විය යුතුයි ඇත්තටම. වෙනස් විය යුතුයි. මොකද ඔබ මේ ඉන්න තැන ඉඳලා අවංකවම සතිමත් වෙන්න පටන් ගත්තොත් ඔබට තේරෙනවා ඉස්සරහට යනකොට එන බාධක, එතකොට ඒවා change වෙනවා කියන්නෙ ඔබේ life style එක change වෙනවා. ඒක හරහා තමයි භාවනාව වැඩෙන්නෙ. ඔබේ භාවනාව හරහා life style එක change වෙනවා. life style එක change වෙනකොට භාවනාව වැඩෙනවා. ඔය දෙක එකිනෙකට support. අන්තිමට දවසක තේරෙන්න ගනීවි භාවනාවයි, life style එකයි කියන්නෙ දෙකක් නෙවෙයි එකක් කියලා. එතනට ඔබේ මනස එනවා. ඒ කියන්නෙ භාවනාව ඔබේ life style එක වෙනවා. මුලු ජීවිතේම භාවනාවක් වෙනවා. එතෙන්ට එනවා.

ඒ වුනාට අද ඉන්න අයගේ භාවනාව ජීවිතේ පොඩි කෑල්ලක් විතරයි. ඉතින් ඒ නිසා මතක තියාගන්න ඔබ පුහුණුවේ යෙදෙන්නේ නැති තාක් කල් ඔබට කවදාවත් මේකේ ප්‍රතිඵල භුක්ති විඳින්න ලැබෙන්නෙ නෑ. ඒ නිසා හැම තැනින්ම දේවල් ඔලුවට දාගෙන ඔලුව කාබාසිනියා කරගන්නෙ නැතිව, තව තව දේවල් හොය හොයා යන්නෙ නැතිව ඇත්තටම මේ ඕනවට වැඩිය බණ හොය හොයා දේශනා හොය හොයා යන්නෙ පුහුණුවේ යෙදෙන්නෙ නැති අය. පුහුණුවේ යෙදෙනවා නම් අවංකවම කෙනෙක්, එයා අහුවුනු තැනින් වැඩේට බහිනවා. ඊටපස්සෙ එයාට තේරෙන්න ගන්නවානෙ මේ රට වටේම දුවන්න ගත්තහම මගේ මනස අවුල් වෙනවා කියලා. ඒ නිසා මතක තියාගන්න මම දැකපු දෙයක් මගෙ චැනල් එකේත් mindfulness ගැන තියෙන වීඩියෝස් බලන්නෙ අඩුවෙන්. මම තව බලලා තියෙනවා අපේ රටේ සතිමත් වීම සම්බන්ධයෙන් වීඩියෝ කරන ගොඩාක් ස්වාමීන් වහන්සේලා ඉන්නවා, මේක ලස්සනට පහදලා දෙන. ඒවටත් views තියෙන්නෙ ඉතාම අඩුවෙන්. සුන්දර බණ, දිව්‍යලෝකෙ යන්න තියෙන බණ, නළවන හුරතල් කරවන බණ, සීනිබෝල ටොෆි චොකලට් දෙන බණ ඒවට ලක්ෂ ගණන්.

ඉතින් ඒකෙන් තේරුම් ගන්න පුලුවන් මනුස්සයාගේ මනස තියෙන්නෙ කොතනද කියලා අපේ රටේ බෞද්ධයන්ගේ. ඒ නිසා මතක තියාගන්න ඔබට මොන පාරෙ ගියත් පිහිටක් නෑ සතිමත් වෙන්නැතිව. ඔබට භාවනාව කියන එක දියුණු කරගන්න ඕන නම් මේ ලෝකෙ මොන විදියේ භාවනාවක් තිබුනත් ඒ භාවනාවට අත්‍යයන්තයෙන්ම අවශ්‍ය ගුණය වෙන්නෙ සතිමත් බව. සතිමත් බව අවංකවම පුරුදු කලොත් ලෞකිකවත් අපිට සෑහෙන ආනිසංස ප්‍රමාණයක් භුක්ති විඳින්න පුලුවන් වෙනවා. ඒක එහෙම්මම තමයි. හරියට අපි යම්කිසි ගමනක් යනකොට ඒ ගමනාන්තයට යන්න කලින් අතරමගදි සැනපුම් කණු කිහිපයක් හම්බෙනවා. සැනපුම් කණුවක් හම්බවෙනවා කියන්නෙ හිතට සහනයක්. අන්න ඒ වගේ මේ ගමන යද්දි සිතට සහනදායී ආනිසංස ටිකක් අතරමගදි හම්බවෙනවා අපිට. හැබැයි අපි යන්න ඕන ඒක බලාගෙන නෙවෙයි, අවංක අරමුණින් යන්න ඕන, කෙලෙස් අයින් කරන අදහසින්.

ඒ නිසා සතිමත් වෙන්න උත්සාහ කරන්න ඔබට ඔය තියෙන ප්‍රශ්න වලට සියල්ලටම සීයයට සීයක් විසඳුම් ලැබෙනවා. ඒක අපි අත්දැකලා කියනවා. ඒ වගේම මේක කරපු අයගේ අත්දැකීම් හරහාත් ඔබට කියනවා. ඉතින් ඔබත් පුහුණු වුනොත් ඔබටත් ඒක අත්දකින්න පුලුවන්. ඒ නිසා වහාම, පරක්කු කරන්නෙ නැතිව, පරක්කු කරන්න කාලයක් නෑ, ප්‍රමාද වෙන්න කාලයක් නෑ ඔබට, කල් දාන්න කාලයක් නෑ, දැන් මෙතන මේ මොහොතේ පටන් සතිමත් වෙන්න පටන් ගන්න. තෙරුවන් සරණයි!

13) 5 tips to make your meditation practice a success - part -1 || සාර්ථක පුහුණුවකට උපදෙස් 5ක් ||aloka

තෙරුවන් සරණයි! අද අපි හිතුවේ අපි හැම වීඩියෝ එකකම සඳහන් කරනවා මොනවගේ කාරණා ඉදිරිපත් කලත් අන්තිමේදි මුලට හොයාගෙන එනකොට අපිට ඉතුරු වෙන්නෙ සතිමත් වෙන එක විතරයි. ඔබ හිතන් ඉන්න ඕනැම ලෞකික වුනත්, ලෝකෝත්තර වුනත් අරමුණක් සාක්ෂාත් කරන්න ඒකට පදනම වැටෙන්නේ සතිමත් වීම හරහා. සතිය හරහා. ඉතින් අපි හැමතැනකදිම වීඩියෝ කීපයක්ම අපි පැහැදිලිව විස්තර කරලා තිබුනත්, සමහර අයට තවම සතිය කියන එක හරියට වැටහිලා නෑ, අහුවෙලා නෑ, මේ කරගෙන යන පුහුණුව හරියටම කරගෙන යන්නෙ කොහොමද කියලා තේරෙන්නෙ නෑ. ඒක සාධාරණයි. මං ඒක පිළිගන්නවා. මොකද, මේ සංසාරේ බොහෝ විට අපි කවදාවත් නොගිය පාරක අපි යන්නෙ. එතකොට අපිට හරි guide එකක් ඕන, හරි ගුරුවරයෙක් ඕන. ගුරුවරයෙක් හිටියා වුනා වුනත් අපිට වරදින්න තියෙන ඉඩකඩ වැඩියි, මොකද අපිට හුරුපුරුදු රටාවට නෙවෙයි අපි දැන් මේ යන්නෙ. අපිට පුරුදු කෙලෙස් පෙන්නලා දීපු පාර, අපිට පුරුදු ලෞකික පාර. ඉතින් මනස නිතරෝම එයාට අවස්ථාවක් ආපු ගමන් එයා අර පුරුදු රටාවට වැඩ කරන්න පටන් ගන්නවා. ඉතින් එතකොට මේ පුහුණුව වරදිනවා. අපිට හරියටම යමක් තේරුම් ගන්න බැරිවෙනවා.

ඉතින් අද අපි මේ වීඩියෝ එකෙන් ඔබට ඉදිරිපත් කරන්නෙ ඔබේ පුහුණුව සඳහා ඔබේ මනස පවත්වාගන්න ඕන ආකාරය point පහකින්, කාරණා පහකින් පෙන්නලා දෙනවා. ඇත්තටම මේකෙ දෙවෙනි වීඩියෝ එකකුත් එනවා. මේක තමයි පළවෙනි එක. කාරණා පහක් අපි මේ වීඩියෝ එකෙන් ඉදිරිපත් කරනවා. තව කාරණා කිහිපයක් ඊළඟ වීඩියෝ එකෙන් ඉදිරිපත් කරනවා. මේ කාරණා වල සඳහන් වෙන්නෙ ඔබ අහුවෙලා ඉන්න උගුල් වලින් බේරෙන්න, ඇත්තටම පුහුණුව කියන්නෙ මොකක්ද කියලා ඔබට යම් ප්‍රමාණයකට හරි තේරුම් ගන්න පුලුවන් කාරණා ටිකක් තමයි අපි සරලව ඔබට පෙන්නලා දෙන්න හදන්නෙ. වීඩියෝ එක පොඩ්ඩක් දිග වෙයි. පළවෙනි එක, හොඳට මතක තියාගන්න ඕන

මේ කාරණා. අංක 1; ඔබ පුහුණුව ආරම්භ කරන්න ඕන කිසිම දෙයක් බලාපොරොත්තු නොවී. සාමාන්‍යයෙන් ඕනම දෙයක් අපි කරන්න පුරුදු වෙලා තියෙන්නෙ යම්කිසි දෙයක් බලාපොරොත්තුවෙන්. ඒ කියන්නෙ ප්‍රතිඵල අපේක්ෂාවෙන් තමයි අපි වැඩක් කරන්නෙ. අපි කරන හැමදේකම අපි ප්‍රතිඵලය ඉල්ලගෙන ඒක පස්සෙ ඒකට කෑදර කමේ තමයි අපි හැමදෙයක්ම කරන්න පුරුදු වෙලා තියෙන්නෙ. හැබැයි ඒක තමයි ලෞකික ක්‍රමය. ලෞකික ක්‍රමයට ඔබට ලෝකෝත්තර ප්‍රතිඵල ලබාගන්න බෑ. එහෙනම් ඉතින් මේ පාරවල් දෙකේ වෙනසක් තියෙන්නෙ බෑනෙ.

ලෞකික ක්‍රමවේදයට නම් ලෝකෝත්තර ක්‍රමයත් අනුගමනය කරන්නට තියෙන්නෙ මේ පාරවල් දෙකේ වෙනසක් තියෙන්න බෑ. මේ දෙක වෙනස්. ඒ නිසා ඔබ මුලින්ම දැනගන්න ඕන, අපිට සාමාන්‍යයෙන් පුරුදු ලෞකික ක්‍රමවේදය. ඒ කියන්නෙ අපි ඕනම දෙයක් කරන්නෙ ප්‍රතිඵලයක් බලාපොරොත්තුවෙන්. වාසියක් බලාගෙන. දෙයක් ඉල්ලාගෙන, බලාපොරොත්තුවකින් තමයි දෙයක් කරන්නෙ. අන්න ඒ ක්‍රමය මේකට හරියන් නැහැ. වෙන එකක් නියා ඔබට නිවන, දැන් අපි සාමාන්‍යයෙන් මේ පුහුණුවට එන්නෙ නිවන් දකින්න හිතාගෙනනෙ. ඔබට නිවන් දකින්න ඕන කියන අදහස පවා අතහැරෙන්න ඕන හරියටම පුහුණුව ට්‍රැක් එකට වැටෙන වෙලාවට. ඒක එකපාරටම වෙන්නැහැ. ඒක අතනැර දිගින් දිගටම පුහුණුවේ යෙදීමෙන් තමයි නිවන් දකින්න ඕන කියන අදහස පවා අතහැරෙන තැනට මනස එන්නෙ. ඒක අතහැරෙන්න ඕන, ඒ බලාපොරොත්තුව වත් තියෙන්න බෑ, ඒ කියන්නෙ ඔබ පුහුණු විය යුත්තේ පුහුණුව උදෙසා විතරයි. ඔබ භාවනා කළ යුත්තේ භාවනාව උදෙසා විතරයි. ඔබ සතිමත් විය යුත්තේ සතිය උදෙසා විතරයි. නිකම්ම සතිමත් වෙනවා. අන්න එහෙම තැනකට මනස එන්න ඕන.

ඒ කියන්නෙ අපි හිතමු ඔබ පර්යංක භාවනාවකට යනවා නම් ඔබ පර්යංකයේ වාඩිවෙලා වෙන්නෙ මොකක්ද කියලා බලන් ඉන්න එක විතරයි කරන්න ඕන. ඔබේ මනසේ තියෙන්න ඕන ඔබ මේ යන්නෙ අත්හදා බැලීමක් කරන්න විතරයි. ප්‍රතිඵල බලාපොරොත්තුව නැතිව. ප්‍රතිඵල බලාපොරොත්තුවෙන් මෙය නිරීක්ෂණය කලොත් ඔබේ මනස වැරදි පාරට වැටෙනවා. ඔබ හුදු අවධානය දෙන්න ඕන, මොකක්ද සිද්ධ වෙන්නෙ කියන එකට. හුදු නිරීක්ෂණය විතරයි. ප්‍රතිඵල අපේක්ෂාව එන්න බෑ. ප්‍රතිඵල අපේක්ෂාවෙන් තොරව තමයි ඔබ මේ සිද්ධ වෙන්නෙ මොකක් කියන එක දිහා බැලිය යුත්තේ. ඉතින් ඔබ ඒ විදියට ඒ හුදු බැල්මෙන් බලාගෙන ඉන්නකොට ඔබේ ඒ සතිය විසින්ම ඔබේ භාවනාව දියුණු වෙන්න වේගය, ඔබේ භාවනාව යන්න ඕන දිසාව, මොකක්ද වෙන්න ඕන කියන එක ඒකම හසුරුවා ගන්න අවස්ථාවක් වෙනවා. ඒ කියන්නෙ, අපි මුලින් මේකට උත්සාහයෙන් සතිය කියන එක පුරුදු කලාට, පස්සෙ සතියේ යම්කිසි සන්ධිස්ථානයකට ආවට පස්සෙ ඔබ හරියට පාර හදාගෙන ගියාම භාවනාව සතිය අතට ගන්නවා. අපිට කරන්න දෙයක් නැතිව යනවා. ඒ කියන්නෙ අපිට තියෙන්නෙ බලන් ඉන්න විතරයි. ඒ වැඩේ සතිය විසින් අතට ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ භාවනාව විසින්ම භාවනා කරගෙන යන තැනට මනස එනවා. ඉතින් ඒකට ඉඩදෙන්න නම් ඔබ ප්‍රතිඵල අපේක්ෂා කරන්නෙ නැතිව හුදු නිරීක්ෂණයට එන්න, හුදු නිරීක්ෂණයෙන් ඉන්න ඔබ දැනගන්න ඕන.

එතකොට සමහර අය අපි කලින් ඔලුවට දාගෙන තියෙන අදහස් සුතමය ඥාණය, දැනුම නිසා සමහර වෙලාවට අපි මේ කරගෙන යන පුහුණුවේදී ඒ දැනුම නිසා පූර්ව නිගමන, අදහස් මතිමතාන්තර අපි මේ භාවනාව කරගෙන යන අතරමැද්දට දාගන්නවා. ආ මේ අරකද, මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ද, මේ පටිච්ච සමුප්පාදය ද, මේ චතුරාර්ය සත්‍යයද. එතකොට ඔබට තේරෙනවාද අර සිද්ධ වෙන මනස වැඩෙන පුහුණුවේ ගලනය අතරමැද්දෙන් ඇනහිටවලා අපි වෙන කල්පනාවකට පැනලා තියෙන්නෙ. හොඳට මතක

තියාගන්න භාවනාවේදී ප්‍රායෝගික පුහුණුවේදී කුසල අරමුණක් පවා භාවනාවට බාධාවක්. කුසල සිතුවිල්ලත් හුදු සිතුවිල්ලක් විතරයි. ඒ වෙලාවේ කුසල් සිත් හිත හිතා ඉන්න එක අර භාවනාව කියන කෘත්‍යයට හානියක්. ඒ නිසා සමහර අය හිතනවා, මේ හිත හිතා ඉන්න එක ආ මේක මෙහෙමනෙ මෙහෙමනෙ කියලා හිත හිතා ඉන්න එක භාවනාවක් කියලා. නෑ ඒ භාවනාව නෙවෙයි, ඒ විතර්ක කිරීමක්. ඒක චින්තාමය ඥාණය කියන පැත්තටත් යන්න පුලුවන්. කල්පනා කර කර ඉන්න එකක් ඒ කරන්නෙ. නිවන කියන එක කල්පනාවෙන් සිද්ධ වෙන්නෙ නෑ.

ඒ නිසා ඔබ දැනගන්න ඕන භාවනා කරද්දි ඔබ කලින් ගත්තු දැනුම නිසා යම් යම් නිගමන වලට එනවා නම්, විතර්ක වලට එනවා නම් ඒක සිතුවිල්ලක් විතරයි කියලා අතහරින්න ඔබට හැකියාව තියෙන්න ඕන. ඒක නෙවෙයි භාවනාව. ඒකෙන් වෙන්නෙ ඔබ භාවනාව අතරමගදි නවත්තලා කල්පනාවකට යන එක තමයි වෙන්නෙ. ඒ නිසා අපි දැන් කරන්න ඕන, ඒ කල්පනා කරන එක මොහොතකට නවත්තලා ඒ කල්පනාවත් එක්ක පැටලෙන්නෙ නැතිව මේ සිද්ධ වෙන සිද්ධියට සිදුවෙන්න ඉඩ දීලා ඒක දිහා අවධානෙන් ඉන්න එක තමයි ඔබ කරන්න ඕන. එතකොට අර ප්‍රතිඵල බලාපොරොත්තු වෙන මානසිකත්වය අයින් වෙනවා. ඔන්න අංක 1; කිසිම දෙයක් බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ නැතිව තමයි ඔබ භාවනාවට ඉඳගන්න ඕන. ඔබ පුහුණුව ආරම්භ කරන්න ඕන. සමහර අය මම දන්නෑ ගොඩක් අය හිතනවා එළි පේන්න ඕන, උඩ යන්න ඕන, පාවෙන්න ඕන. ඔහොම ඔහොම අර කලින් දාගත්තු අදහස් එක්ක තමයි භාවනා කරන්න පටන් ගන්නෙ. එතකොට කවදාවත් ඔබේ භාවනාව ඉස්සරහට යන්නෑ. මොකද ඔබ යමක් ඉල්ලාගෙන තමයි වැඩේ කරන්නෙ. ඒ කියන්නෙ ගණුදෙනුවක් විතරයි. ඇත්තටම යමක් ඉල්ලාගෙන භාවනා කරනවා කියන්නෙ අපි මොනවහරි රැස් කරගන්නනෙ හදන්නෙ. ඇත්තටම නිවන කියන්නෙ දැනට රැස් කරගත්තු ටික හිස් කරන්න යන ගමනක්. එහෙනම් ඔබ මොනවද ඉල්ලන්නෙ? ඒ තියෙන්නෙ අර ලෞකික සංකල්පයක්. සාමාන්‍යයෙන් ක්ලේශයක් මත පදනම් වෙච්ච සංකල්පයක් එතන තියෙන්නෙ. අන්න ඒක ඔබට තේරෙන්න ඕන. ඒ නිසා හිස් බැල්මෙන් තමයි කිසිවක් බලාපොරොත්තු නොවී ඔබ පුහුණුවට යන්න ඕන. ඔන්න පළවෙනි එක.

අංක 2: අධික වීර්යයක් නොගත යුතුයි. ඔබ අධික ලෙස වෙහෙස වෙන්න හොඳ නෑ මේ වැඩේ කරන්න. ඒ කියන්නෙ බලපෑම් කරන්න බෑ, බලෙන් මේක කරන්න බෑ. අනවශ්‍ය වීර්යයක් ගත්තොත් මනස විසිරෙන්න ගන්නවා. කලබල වෙන්න ගන්නවා. භාවනාව කියන්නෙ මේ ආක්‍රමණශීලී දෙයක් නෙවෙයි. භාවනාව කියන්නෙ දත්මිටි කාගෙන අඩි හප්පාගෙන දාඩිය මුගුරු පෙරාගෙන කරන්න තියෙන වැඩක් නෙවෙයි. ඒ කියන්නෙ පොට පිට පැනලා, වීර්යය අධිකයි. එතකොට මනස විසිරෙනවා. කලබල වෙනවා, නොසන්සුන් වෙනවා, නොසන්සුන් මනසකට සත්‍යය පේන්නෙ නෑ. දැඩි ආයාසයක් මේකට ගන්න අවශ්‍ය නෑ. දැඩි ආයාසය හෝ දැඩි උවමනාවක් මෙතනදි තියෙන්න අවශ්‍ය නැහැ. ඔබේ උත්සාහය, වීර්යය කියන එක බුරුල් වෙලා තියෙන්න ඕන. බුරුල් වෙනවා කියන්නෙ කම්මැලි වෙන තැනට එන්න බැහැ.

ඔබට මතක ඇති මම කලින් වීඩියෝ එකක ඉන්ද්‍රිය ධර්ම ගැන වීඩියෝ එකක් කරලා තියෙනවා, ඒකෙ මම ඉන්ද්‍රිය ධර්ම සම වෙන්න ඕන මේ ඉස්සරහට මාර්ගය දියුණු වෙන්න කියලා මං ඒ වීඩියෝ එකේ සඳහන් කරලා තියෙන්නෙ. ඒකත් සරල දේශනා කියන category එකේ ඇති, ඔයගොල්ලන්ට ගිහිල්ලා බලන්න පුලුවන්. ඒකෙ මම කියලා තියෙනවා වීර්යයි, සමාධියයි සමබර වෙන්න ඕන කියලා. ඒ කියන්නෙ යම්කිසි තැනකදි වීර්යය කියන එක අධික වුනොත්, සමාධිය සමථය කියන එක සන්සුන්කම කියන එක අඩු

වුනොත් අපේ මනස විසිරෙන්න පටන් ගන්නවා. ඉතින් අපි වීර්යය වැඩියි කියලා වීර්යය අඩු කරගෙන අඩු කරගෙන යද්දි, බැරිවෙලා හරි වීර්යය ගොඩාක් අඩුවෙලා සමාධිය, සමථය, සන්සුන්කම කියන එක ගොඩාක් වැඩිවුනොත් ඔන්න මනස කම්මැලි වෙලා නින්දට වැටෙනවා. ඔය අන්ත දෙකටම යන්න බැරිව, වීර්යය මධ්‍යස්ථ අගයක තියෙන්න ඕන. ඒක බුරුල් කරන්න ඕන, ලිහිල් කරන්න ඕන. හැබැයි ලිහිල් කරනවා බුරුල් කරනවා කියන්නෙ අර කම්මැලි වෙන්න හේබාන තැනටම අරගෙන යන්නෑ.

ඔබට තේරෙන්න ඕන මම ඒ වීඩියෝ එකේ උපමාවක් කිව්වා, වීණාවක තත්, අපි වීණාවක් හරි ගිටාර් එකක් හරි tune කරනකොට ඒකෙ තත් ගොඩාක් බුරුලට tune කරලා තිබුනොත් අපි හොයන ස්වර ටික එන්නෙ නෑ, හඬ එන්නෙ නෑ. ඒ වගේම ඒ තත් අධිකව ඇදලා tune කරලා තිබුනොත් වැඩිවෙලා play කරන්න හම්බෙන් නෑ. ඒ තත් කැඩිලා යනවා. අන්න ඒ වගේ. එතකොට අධික ලෙස වෙහෙස වෙන්න හොඳ නෑ මේ වැඩේට. මෙහෙම කිව්වට ඔබටම තමයි මේක පුහුණුවේ යෙදිලා මේ මධ්‍යස්ථ අගය කොච්චරක්ද කියන එක හොයාගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඒක තව කෙනෙකුට කියාදෙන්න බැහැ. මෙන්න මේක තමයි මධ්‍යස්ථ අගය කියලා. මේක මේ අපිත් පාවිච්චි කරන භාෂාවෙන් පාවිච්චි කරන්න පුලුවන් වචන ටික දාලා විතරයි මේ කියන්නෙ, ඇත්තටම වචනවලින් එහා ගිය දෙයක් මේක. එතකොට ඔබම නැවත නැවත පුහුණුවේ යෙදිලා මොකක්ද මේ මධ්‍යස්ථ අගය, එතකොට තමන්ට තේරෙනවානෙ මෙන්න මේ විදියට වැඩ කලොත් මේ මනස විසිරෙනවා, මේ විදියට පුහුණුවේ යෙදුනොත් මගේ මනස කම්මැලිකමට වැටෙනවා. ඒවා තමන්ම අත්දැකලා තමන්ම මීටරෙන් ඉඳගෙන තමයි මේ හරි ලෙවල් එක, ලිහිල් කරන ගතිය, වීර්යය සමතාවයෙන් තියෙන ගතිය තමන් තමයි හොයාගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඒක තව කිසිම කෙනෙකුට හොයලා දෙන්න බෑ, ඉතින් ඔබ පුහුණුවේ යෙදෙන්න යෙදෙන්න ඔබට මේක හොයාගන්න පුලුවන් වෙනවා. ඔන්න ඕක තමයි අංක 2.

අංක 3 තමයි හදිස්සි වෙන්න එපා, ඉක්මන් වෙන්න එපා. ඒ කියන්නෙ සමහර අයට මේක කියලා දුන්නම ප්‍රතිඵල ගන්න පුදුම හදිස්සියක් තියෙනවා. ඉතින් දත කාගෙන ඉක්මණින් මේක ඉවර කරන්න දඟලනවා, එතකොටත් පාර වරදිනවා. නිවී හැනහිල්ලේ ඔබට කරන්න තියෙන්නෙ මේක. අපි හිතමු ඔබ පර්යංක භාවනාවට ගිහිල්ලා කියලා. ඉතින් ඔබ මෙට්ටයක් කුෂන් එකක් අරගෙන ඒක උඩ හරි පහසුවෙන්, හරි සැහැල්ලුවෙන්, හරියට නිවිලා වගේ නිවන් දැක්කා වගේ හොඳ පහසු ඉරියව්වකින් ඉඳගෙන හිතන්න, මට විනාඩි විස්සයි පහළොවයි භාවනා කරන්න තියෙන්නෙ. ඒ විනාඩි 20, 15 මට ඉක්මණට මේ ටික ඉවර කරන්න ඕන කියලා හිතුනොත් ඔන්න ඔබට පාර වැරදිලා. නෑ, ඔබ මෙට්ටෙ උඩ, කුෂන් එක උඩ ඉඳගත්තට පස්සෙ ඔබට මුළු දවසම තියෙනවා භාවනා කරන්න වගේ හැඟීමකින් භාවනා කරන්න හිඳගන්න. ඔබට ඇති තරම් වේලාව තියෙනවා භාවනා කරන්න. හදිස්සියක් නෑ, අන්න එහෙම සමබර වුනාම තමයි ඇත්තටම ප්‍රතිඵල කියන එකත් එන්නෙ. අපිට එහෙම නෙවෙයි පුදුම හදිස්සියක් තියෙනවා.

සමහර අයට; දැන් ගොඩක් මේ දේවල් කරන්නෙ ගිහි අයනෙ. එතකොට ගොඩාක් අයට ඒගොල්ලන්ගේ එදිනෙදා ජීවිතේ වැඩ කටයුතුත් එක්ක සමහර වෙලාවට හැමදාම භාවනා කරගෙන ආපු වෙලාවට ඉඳගන්න ලැබෙන්නෙ නෑ. ඔන්න එතකොටත් ඒගොල්ලො පසුතැවෙනවා. අයියෝ ඊයෙ වෙලාවට බැරිවුනානෙ. කමක් නෑ, ඔබ හිතලා නෙවෙයි නම් ඒක මගහරින්නෙ, ඒ යම්කිසි සිද්ධියක් නිසා ඒක මගහැරුනා නම් ඔබට ඊළඟට ආපු වෙලාවේ සාමකාමීව භාවනාවට ඉඳගන්න. අන්න එහෙම සමබර තැනකට මේ මනස එනවා. ඉතින් එතකොට මතක තියාගන්න මේක හෙමින් මේක නිවීහැනහිල්ලේ කරන්න කියලා කියන්නෙ, ඔය වේගයෙන් හතු පිපෙනවා වගේ ඉක්මණට පිපිලා වේගයෙන්

පොපියන දේවල් ඉක්මණින්ම පරවෙනවා. ඒ නිසා මතක තියාගන්න වටිනාකමක් තියෙන සාර්ථක දෙයක් තහවුරු දෙයක් මේ ලෝකෙ තියෙනවා නම් ඒ ඕනම දෙයක් ගොඩනගාගන්න, දීර්ඝ කාලයක් වැය වෙනවා. හෙමින් හෙමින් ගොඩ නැගෙන දේ තමයි තහවුරු වෙන්නෙ, ස්ථාවර වෙන්නෙ. හොඳට බලන්න, වේගයෙන් යම් යම් තැන් දියුණු වෙලා ඒ හා සමානම වේගයකින් කඩා වැටෙනවා. ඒක නෙවෙයි, හෙමින් හෙමින් හෙමින් බොහොම නිවීසැනසිල්ලේ තමයි අපි මේක පදනමක් සහිතව ස්ථිරව මේ වැඩේ කරන්න ඕන.

මට මතකයි එක තැනක මට ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් උපදෙසක් දුන්නා, ගොළුබෙලි ගමනින් යන්නෝන. ගොළුබෙල්ලා බලන්න ගොළුබෙල්ලා හෙමින් තමයි හැබැයි එයාගේ ගමන තහවුරුයි. ආයෙ පිටිපස්සට හැරිලා මොනවද මගහැරුනේ වැටෙයිද මොකවත් නෑ. හෙමින් ගමන කලබලයක් නෑ, හැබැයි තහවුරුයි. ස්ථිරයි. හදිස්සියේ දුවන කෙනෙකුට පය පැටලිලා වුනත් වැටෙන්න තියෙන ඉඩකඩ වැඩියි. අන්න ඒ නිසා හදිසි වෙන්න එපා, ඉක්මන් වෙන්න එපා. නිවීහැනහිල්ලේ හරි relax එකේ ඔබ මේ පුහුණුව කරගෙන යා යුතුයි. එහෙම නැතිවුනොත් එතනත් ක්ලේශයකට යටවෙලා ඔබේ පුහුණුව එක තැන කැරකෙන්න පටන් ගන්නවා. ඔන්න තුන්වෙනි එක, හතරවෙනි එක තමයි ඔබ භාවනා කරද්දි ඔබ පුහුණු කරද්දි සිද්ධ වෙන ඕනම දේකට, මතුවෙන ඕනම වෙනස්කමකට, මොකක් වුනත් කමක් නෑ, ඒ එන හැම එකකටම ආවා වගේ යන්න ඉඩදෙන්න. ගොඩාක් ළමයි භාවනා කරද්දි චරු චුරු ගානවා තමයි. ඒ ගොල්ලො ඔලුවෙ මොනවහරි දෙයක් තියාගෙන තමයි භාවනා කරන්නෙ. එතකොට භාවනා කරද්දි කයේ හෝ සිතේ හෝ පුංචි හරි වෙනස්කමක් වෙච්චි ගමන් චරු චුරු ගානවා. ඇයි එහෙම වුනේ. ඇයි එහෙම වුනේ. ඒක වුනේ හේතුවකට. හේතුවකට දෙයක් මතුවුනා නම්, භය වෙන්න එපා හේතු ටික නැතිවෙනකොට අනිවාර්යයෙන් ඒ අත්දැකීම නැතිවෙලා දියවෙලා යනවාමයි.

අපිට තියෙන ප්‍රශ්නෙ තමයි ඒක මතුවෙලා දියවෙලා යනකල් බලාගෙන ඉන්න තරම් ඉවසීමක් නෑ. හදිස්සියි. මගේ ඇඟ දැවිල්ල ගන්න ගත්තා. මගේ ඇඟ සීතල වෙන්න ගත්තා. එක පැත්තක් වෙව්ලන්න ගත්තා. ඔළුව බරවෙන්න ගත්තා. ඔන්න ඔහොම කතා කියන්නෙ. ඔබ හොඳට බලන්න ඒ වගේ දෙයක් වුනාට පස්සෙ ඒ දැනුනු දැනීමට සතිමත්ව ඒක තියෙන තාක් කල් බලන් ඉන්නකොට වැඩිවෙලා තියෙන්නෙ නෑ, ඒ තත්වය ඇවිල්ලා යන්න යනවා. දියවෙලා යන්න යනවා. අපිට මේක control කරන්න පාලනය කරන්න තමයි අපිට අවශ්‍යතාවය එන්නෙ. ඒ නිසා මොන වගේ දෙයක් මතුවුනත් ඔය හැමදේම එන්නෙ යන්නයි කියන එක මතක තියාගන්න. අපි තමයි මේ ඇවිල්ලා යන්න එන දේවල් නතර කරගන්නෙ අපි තමයි. ඒකෙන් තමයි අපි මේ සසරකට අහුවෙන්නෙ පැටලෙන්නෙ. මොනම දෙයක් වුනත් එන්නෙ යන්නයි. මොනම දෙයක් කියලා කියන්නෙ අමුතු දෙයක් නෙවෙයිනෙ මේ ජීවිතේ කියලා කියන්නෙ, ලෝකෙ කියලා කියන්නෙ මේ ඉන්ද්‍රිය හයෙන් ගන්නා අරමුණු ටිකනෙ. ආයෙ ඊට වඩා දෙයක් නෑනෙ. ඇහෙන් රූප, කණෙන් ශබ්ද, නාසයෙන් ගඳ සුවඳ, දිවෙන් රස, කයෙන් පහස, හිතෙන් සිතුවිලි ඔය ටිකනෙ ලෝකය කියලා කියන්නෙ. ආයෙ වෙන දෙයක් නෑනෙ. ඔබ මේ ලෝකෙ මොනවා අත්දැක්කත් ඔය ඉන්ද්‍රිය පහට ජේන දේවල් ටිකක් විතරයි.

ඉතින් ඔය ඔක්කොම එන්නේ යන්න. එකක්වත් නතරවෙලා තියෙන්නෙ නෑ. හැබැයි අපිට ඕන නතර කරගන්න. ඒ කියන්නෙ අර ස්වභාවික ගලනයට විරුද්ධව තමයි අපි කටයුතු කරන්නෙ. එතකොට තමයි අපිට මේ ප්‍රශ්න එන්නෙ. කෙලෙස් සහිතව සසරට බැඳෙන්නෙ. ඒ නිසා භාවනා කරද්දිත්, පුහුණුවේදිත් මොන තත්වයක් ආවත් බය නොවී ඒ තත්වයට සතිමත් වෙන්න. මොකද ඒ තත්වය ටිකකින් නැතිවෙලා යනවාමයි. ඒක සීයට දාහක් sure.

අපි නතර කරගත්තොත් තමයි අවුලක් හදාගන්නෙ. ඒ එන හැම එකක්ම එන්නෙ යන්න. ඒ නිසා මතුවෙන සියලුම වෙනස්කම් එක්ක ඔබටත් පුලුවන්කම තියෙන්න ඕන ගලාගෙන යන්න. Flow එකත් එක්ක flow වෙන්න ඔබට පුලුවන් වෙන්න ඕන, බුරුල් වෙලා සන්සුන් වෙලා ඒ ආපු දේ යනකල් බලන් ඉන්න. එච්චරයි ඔබට කරන්න තියෙන්නෙ. එතකොට ඔය තමයි හතරවෙනි එක.

ඔන්න පස්වෙනි එක, පස්වෙනි කාරණය; ඔබ මේ පුහුණුවේ යෙදෙද්දි මොන වගේ දෙයක් මතුවෙලා ආවත් ඒ කිසිම දේක ඇලිලා එල්ලෙන්නත් එපා, ගැටිලා ප්‍රතික්ෂේප කරන්නත් එපා. ඒ කියන්නෙ මොන වගේ දෙයක් වුනත්, අපි සාමාන්‍යයෙන් මේ පුහුණුවේදී අපි අපේ රුචියට අපේ කැමැත්තට පටහැනි දෙයක් වෙච්චි ගමන් අපි ඒකත් එක්ක ගැටිලා ඒක ප්‍රතික්ෂේප කරනවා. ඒක එපා කියනවා. අපේ රුචියට අපේ කැමැත්තට ගැලපෙන දෙයක් සිද්ධ වෙච්චි ගමන් අපි ඒකට ඇලිලා ඒක බදාගන්නවා, ඒක ළං කරගන්නවා. ඒක ඕන කියනවා අන්න එතන තමයි ප්‍රශ්නය තියෙන්නෙ. ඒ නිසා මොන වගේ දෙයක් ඔබේ පුහුණුවේදී ඔබ භාවනා කරද්දී එදිනෙදා ජීවිතේදි හරි මොන වගේ දෙයක් පැමිණුනත් ඒවට එන්න ඉඩ දෙන්න, ඒවා තල්ලු කරන්න එපා. මොනම දේකට වුනත් එන්න ඉඩදෙන්න, යන්නත් ඉඩ දෙන්න. ඒ කියන්නෙ අපි ගොඩාක් වෙලාවට හොඳ දේවල් අපිට යහපත් කියලා හිතෙන දේවල් ආවට පස්සෙ අපි ඒකට ඇලෙනවා. ඉතින් කමක් නෑ, හොඳ දේවල් යහපත් දේවල් එනවා නම් ඒවටත් එන්න ඉඩදෙන්න. අයහපත් දේවල් නරක දේවල් එනවා නම් ඒකටත් ප්‍රශ්නයක් නෑ, ඒකටත් එන්න ඉඩදෙන්න. අපි තමයි ඒවා හොඳ ද නරකද කියලා බෙදලා වෙන් කරන්න ගිය ගමන් ප්‍රශ්නයක් ඇතිවෙන්නෙ අන්න ඒ ආකල්පය නිසයි. එහෙම නැතිව ඒ මතුවෙන එන කිසිම දේක ප්‍රශ්නයක් නෑ. අපි හිතමු සිතුවිලි කියලා. අපි දැනට හිතාගෙන ඉන්න හොඳයි නරකයි කියලා බෙදාගෙන ඉන්න ඒ සිතුවිලි වලින් අපිට කිසිම හානියක් කරන්න බෑ. අපි ඒ සිතුවිලි වලට දක්වන ආකල්පය හින්දයි අපිට මේ ප්‍රශ්නය එන්නෙ. ඒ නිසා ප්‍රශ්නෙ තියෙන්නෙ සිතුවිලි වල නෙවෙයි, අපි ඒක එක්කො අල්ලනවා, එක්කො ප්‍රතික්ෂේප කරනවා. ඒ නිසා ඔබට පුලුවන්කම තියෙන්න ඕන හොඳ හෝ නරක හෝ කියලා අපි දැනට තියාගෙන ඉන්න දෘෂ්ටිය අනුව අපි දැනට අරගෙන ඉන්න රුචි අරුචිකම් අනුව මොනවගේ දෙයක් ආවත් ඒක ගැන සම සිතින් බලන්න ඔබට පුලුවන් වෙන්න ඕන. මධ්‍යස්ථව බලන්න, හොඳ ආවත් එකයි, නරක ආවත් එකයි.

අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ මට මතකයි ගොඩක් තැන්වල කියනවා හොඳ දෙයක් ආවොත් හොඳයි, නරක දෙයක් ආවොත් හොඳා..යි. එච්චරයි. අපි එහෙම නෙවෙයි. අපි අර දැනට අරගෙන ඉන්න මතිමතාන්තර අනුව හොඳ නරක කියලා අපි යම්කිසි දේවල් ටිකක් බෙදාගෙන ඉන්නවා, ඒකට අනුව තමයි අපි ආකල්පමය වශයෙන් ප්‍රතිචාර දක්වන්නෙ. අන්න එතන ප්‍රශ්නයක් එනවා. ඒ නිසා ඒ මොන වගේ දෙයක් වුනත් ඒවත් එක්ක සටන් කරන්න යන්න එපා. මොන අත්දැකීමක් ආවත් ඒ අත්දැකීමට සතිමත් වෙන්න. එච්චරමයි කරන්න තියෙන්නෙ. එතකොට තමයි සම සිතින් ඒ දිහා බලන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඔබේ හිත ඇවිස්සෙයි වරෙක, විටෙක සන්සුන් වෙයි. ඒත් ඒක දිහා සතියෙන් බලන් ඉන්න විතරයි තියෙන්නෙ. සන්සුන් වෙන වෙලාවට ඇලෙන්නත් එපා, විසිරෙන වෙලාවට කලබල වෙන වෙලාවට ගැටෙන්නත් එපා. එච්චරයි. එහෙම ගැටෙන සිතක් ආවොත් ඇලෙන සිතක් ආවොත් බැරිවෙලාහරි ඒකට සතිමත් වෙන්න විතරයි තියෙන්නෙ. ඔන්න මම ඇලිලා, ඔන්න මම ගැටිලා ඒකත් සිතුවිල්ලක් විතරමයි.

අන්න ඒ විදියට එන කිසිම දේක එල්ලෙන්නත් එපා, එන කිසිම දෙයක් ප්‍රතික්ෂේප කරන්නත් එපා, තල්ලු කරන්නත් එපා. ඔන්න අද කරුණු පහක් කියලා දුන්නා

ඔයගොල්ලන්ගේ පුහුණුව සාර්ථක කරගන්න. ඔය ක්‍රම ටික මතක තියාගන්න, සතිය තමයි ඔය හැමතැනටම වැදගත් වෙන්නෙ. ඒ නිසා හැම මොහොතකම එදිනෙදා කටයුතු වලදී පවා සතිය කියන එක පුහුණු කරන්න උත්සාහ කරන්න. ඒ හරහා විතරයි ඔබ බලාපොරොත්තු වෙන ඕනම අරමුණකට යන්න පුලුවන්කම ලැබෙන්නෙ. සතිය හරහා. ලෞකික අරමුණු වුනත් සාක්ෂාත් කරගන්න පුලුවන් අනිත් අයට වැඩිය හොඳට, සතිය තියෙනවා නම්. ලෝකෝත්තර පැත්තෙනුත් එහෙමයි. ඉතින් ඒ නිසා මං හිතනවා මේ කාරණා පහ ඔයගොල්ලන්ට ගොඩක් උදව් වෙයි කියලා. ඉතුරු කාරණා ටිකෙන් අපි දෙවෙනි වීඩියෝ එකෙන් මුණගැහෙමු. තෙරුවන් සරණයි!

14) How to succeed your meditation practice ? - part - 2 || සාර්ථක පුහුණුවකට උපදෙස් 6 ක් || aloka

තෙරුවන් සරණයි! අපි ඔබට ඊයේ වීඩියෝ එකක් අරගෙන ආවා ඔබේ භාවනාව නැත්නම් ඔබේ ආධ්‍යාත්මික පුහුණුව, සතිය පුහුණු කරගෙන පුහුණු කරගෙන යන මේ වැඩපිළිවෙලට උදව් වෙන, ඒ පුහුණුව සාර්ථක කරගන්න උපකාර වෙන කරුණු පහක් සහිත වීඩියෝ එකක් අපි අරගෙන ආවා. අපි කිව්වා ඒකෙ දෙවෙනි කොටසක් එනවා කියලා. අද තමයි දෙවෙනි කොටස. අපි අද කරුණු හයක් ඔයගොල්ලන්ට විස්තර කරලා දෙනවා. ඉතින් ඇත්තටම අපි මේ පහදලා දෙන්නෙ මේ පුහුණුව කරගෙන යද්දි ඔබවත් දන්නෙ නැතිව ඔබ අහුවෙන උගුල් ටිකක්, බොරු වලවල් ටිකක්, ගැට ටිකක් ගැන තමයි මේ විස්තර කරලා දෙන්නෙ. ඉතින් මේවා ලිහාගන්නැතිව මේවා සුද්ධ කරගන්නෙ නැතිව ඔබට ඔබේ පුහුණුව ඉස්සරහට කරගෙන යන්න බැරිවෙනවා. මේවා ඇහැට කණට පේන උගුල් නෙවෙයි. ඔබ දන්නෙ නැතිවුනාට ඔබටත් හොර රහසේ මේ උගුල් ටික තිබුනට මේවා හරිම බරපතලයි. පුංචියි වගේ පෙනුනට බරපතලයි මේවයෙන් සියුම් ලෙස, තියුණු ලෙස ඔබව පස්සට ඇදලා තියනවා ඉස්සරහට යන්න දෙන්නෙ නැතිව. ඉතින් ඒවායෙන් ගැලවෙන්න උදව්වක් වෙන්න තමයි අපි මේ ටික ඔබට අරගෙන එන්නෙ. ඊයේ වීඩියෝ එකේ අපි කරුණු පහක් ඉදිරිපත් කලා. අද කරුණු හයක් තියෙනවා.

ඒකෙ පළවෙනි එක. ඒ තමයි ඔබ මේ පුහුණුව පටන් ගත්තට පස්සෙ ඔබට අත්දකින්න ලැබෙන පැමිණෙන සෑම දෙයක්ම හැම දෙයක්ම ඔබට බාරගන්න පුලුවන් වෙන්න ඕන. මේක ලේසි නෑ. මොකද ගොඩාක් අය භාවනාව පුහුණුව කියන එක, මේ සතිය පුරුදු කරනවා කියනවා වැඩේට ආවට පස්සෙ චරුචුරු කියලා දෙයක් එනවානෙ. චරුචුරු ගාන, complain කරන, පැමිණිලි කරන ඒ එන්නෙම ආපු දේවල් බාරගන්න බැරි නිසා. ඉතින් ඔබට ඔබේ පුහුණුව ඉදිරියට සාර්ථකව කරගෙන යන්න ඕන නම් ඔබේ හිතේ තියෙනවා මෙන්න මේ දේවල් ටික සිදු නොවුනා නම් කියලා හැඟීම් ටිකක් භාවනා කරද්දි, පුහුණුව කරගෙන යද්දි. මේවා නොතිබුනා නම් හොඳයි, මේ ටික සිද්ධ නොවුනා නම් හොඳයි කියන හැඟීම් ටිකක් තියෙනවා. අන්න ඒ වගේ එන සිතුවිලි, විශේෂයෙන් එන්න ඒ හැඟීම් ටික අන්න ඒ සිතුවිලි ටික ඔබ කිව්වට හරියන්නෙ නෑ, ඒ විදියට ඔබ අකැමැති වුනා වුනත් හටගන්න දේවල් ටිකක් තියෙනවා. අන්න ඒ සියල්ලම සිතුවිලි සහිතව, හැඟීම් සහිතව මුලු සිද්ධි දාමයන්ම හැම සිදුවීමක්ම ඔබට බාරගන්න පුලුවන් වෙන්න ඕන. ඔබේ අඩුපාඩුකම් අපි ගොඩක් වෙලාවට අපේ අඩුපාඩුකම් බාරගන්න කැමැති නෑ. ඔබ සමහර විට ඔබේ අඩුපාඩුකම් දැක්කම ඔබ හෙලා දකිනවා. ඔබ පල්ලෙහාට ඇදලා ගන්නවා, ඔබට ඔබ ගැන පිළිකුලක් එනවා. ඒ එන්නෙ ඔබේ අඩුපාඩු නිසා. ඒ අඩුපාඩු පවා ඔබට බාරගන්න පුලුවන්

වෙන්න ඕන. අපි මේවා ගැන කලින් වීඩියෝ වල දීර්ඝ විස්තර කරලා තියෙනවා. ඉතින් අපි මේ පුංචි පුංචි මතක් කිරීම් ටිකක් කරගෙන යන්නෙ, නැවත මතක් කිරීමක් විදියට.

ඉතින් ඔබ ළඟ තියෙන ඒ හැම දුර්වලකමක්ම, සාමාන්‍යයෙන් ඇත්තටම අපි බාරගන්න අකැමැති අපි දුර්වලයි කියලා ලේබල් කරන්න ඉන්න ඒවනෙ, අපිට හොඳ නෑ කියලා හිතාගෙන ඉන්න දේවල්නෙ. ඉතින් ඒ ඔක්කොම ටික ඔබට බාරගන්න පුලුවන් වෙන්න ඕන. ඒවා ස්වභාවික සංසිද්ධි විතරයි කියන එක ඔබට තේරෙන්න ඕන. ඔබ ළඟ අඩුපාඩුවක් තිබුනත්, වරදක් තිබුනත්, ක්ලේශයක් තිබුනත්, හැඟීමක් තිබුනත් ඔක්කොම ස්වභාවික සංසිද්ධි. එපමණයි. ඒ වගේම ඔබ හරියට ඒ දේවල් බාරගත්තොත් ඒවගේ සැබෑ ස්වභාවය තේරුම් ගන්නත් පුලුවන් කියන එක ඔබ දැනගෙන සිටිය යුතුයි. අපි හිතනවා අපි ගොඩාක් වෙලාවට මේවට අකැමැති මේවා ඇතුලාන්තයේ සිද්ධ වෙන්නෙ මොකක්ද කියලා දන්නෙ නෑ අපි. අපිට හිතාගන්න බෑ.

ඇත්තටම තේරුම් ගන්න පුලුවන් මොකක්ද ඒ වෙන්නෙ කියලා, තේරුම් ගන්න ඕන නම් ඒකට තියන මුල්ම පියවර තමයි ඒ තත්වය බාරගන්න ඕන. කමක් නෑ, ඒවා ආවට කමක් නෑ, මේක ස්වභාවිකත්වයක්. අපි හිතමු උදාහරණයක්; රාගය අධිකයි, ද්වේෂය අධිකයි, ඊර්ෂ්‍යාව අධිකයි, කපටිකම් අධිකයි, බොරු අධිකයි, කමක් නෑ. ඉස්සෙල්ලා ඒක බාරගන්න. ඒ බාරගන්නත් හොඳ සතියක් තියෙන්න ඕන. එහෙම නැත්නම් අපිට බාරගන්න බැහැ. මේ හැම කරුණක් දිහාම ගැඹුරින් බැලුවොත් ඔබට තේරෙයි mindfulness සතිය කියන එක තමයි මූලික වෙලා තියෙන්නෙ කියලා. ඉතින් ඒ ඕනම තත්වයක් බාරගන්න. බාරගත්තට පස්සෙ තමයි අපිට අර කෙහෙල් ගහක් පතුරු ගහනවා වගේ පතුරු ගහලා ගහලා සුද්ධ කරලා හේතු ටික හොයාගෙන ඒ මූලයට බෙහෙත් කරලා ඒ වරදින් අයින් වෙන්න පුලුවන්කම එන්නෙ එතකොට. ඒ නිසා මොනවා ආවත් කමක් නෑ, ඒවා ස්වභාවික සංසිද්ධි විදියට දකින්න ඉගෙන ගන්න. ඒවා ඒ යථා ස්වභාවය මට තේරුම් ගන්න පුලුවන්, ඒකෙ මහාලොකු බරක් නැහැ, ඒකෙ ඇත්තක් අපිට දකින්න පුලුවන්, මේක අවබෝධ කරගන්න පුලුවන් කියන කෝණයෙන් දේවල් දිහා දකින්න බලන්න ඔබ ඉගෙන ගත යුතුයි. එහෙම නැතිවුනොත් ලොකු අවුලක් ජංජාලයක් තමයි වෙන්නෙ. ඔන්න අංක එක.

අංක දෙක තමයි; ඔබ, ඔබ ගැන මෘදු මොලොක් හැඟීමකින් ජීවත් වෙන්න ඕන. ඔබට තේරෙන වචනෙන් කිව්වොත් self love පුරුදු කරන්න කියන්නෙ මෙන්න මේ නිසයි. ඔබ ඔබටම කරුණාවන්ත වෙන්න ඕන. ඔබ, ඔබටම මෛත්‍රී කරගන්න ඕන. මෛත්‍රී කියන්නෙ ඔබ ඔබට හිතවත් වෙනවා. ඔබ ඔබත් එක්ක යාලුවෙලා ඉන්නවා. ඔබේ හොඳම යාළුවා ඔබ කරගන්න ඕන. ඒ කියන්නෙ ඔබට තේරෙන්න කිව්වොත් ඔබට හොඳම යාළුවෙක් ඉන්නවා කියලා හිතන්න, බාහිර. ඔබ නෙවෙයි. වෙන යාළුවෙක් ඉන්නවා. එතකොට ඔබ ඒ යාළුවා කෙරෙහි දක්වන ආකල්පය මොකක්ද, ඒ යාළුවා රැක බලාගන්නෙ මොන විදියටද. ඒ යාළුවා care කරන්නෙ මොන විදියටද. ඒ යාළුවට කරදරයක් වුනාම උදව් කරන්නෙ මොන විදියටද, අන්න ඒ ඔබ යාළුවාට සළකන විදියට තමයි ඔබ ඔබට සැළකිය යුත්තෙ. ඊටත් වැඩිය හොඳට සළකන්න ඕන. ඔබ ඔබ කෙරෙහි කරුණාවන්ත විය යුතුයි කියන්නෙ මෙන්න මේකයි. ඔබ කෙරෙහි හිතවත් වෙන්න ඕන. ඔබ අංගසම්පූර්ණ නෑ කියන එක මතක තියාගන්න. ඒකට කමක් නෑ, අංග සම්පූර්ණ කෙනෙක් ඉල්ලන්න එපා.

අපිට ගොඩාක් වෙලා තියෙන්නෙ ඔන්න ඔය perfection, perfect වෙන්න දඟලන දැඟලිල්ලත් මෙන්න මේ තමන්ට මෘදු මොලොක් වෙන්න බැරිවෙන්න හේතුවක්. ගොඩාක් අපි perfect කියන මායාවක් අල්ලගෙන මේක හරි නෑ අරහෙම වෙන්න ඕන, මෙහෙම වෙන්න ඕන

කියන මායාවක ඉන්නවා. ඇත්තටම perfect කියන්නෙ මායාවක්, ඒක ඇත්තක් නෙවෙයි. අපි ඒක ඕනම තත්වයක ඔබ චුට්ටක් හිතලා බලන්න, ඔබට යම්කිසි කාරණයක් සම්බන්ධයෙන් perfection එකක් ඉල්ලනවා නම් මොකක්ද ඒකෙ සීමාව, මෙන්න මෙතනට ගියාම තමයි හරියටම perfect වෙන්නෙ කියලා කියන්න පුලුවන්ද? එහෙම එකක් නෑ. මේවා ඔබ අර ලෝකය විසින් දාගත්තු දේවල්, සංකල්ප එක්ක මේ පුහුණුවට බැස්සොත් ලේසි වෙන් නෑ. මොකද ලෝකය කියන්නෙ බොරුවක්. අපි නිතරම කියනවා ලෝකය කියන්නෙ ඒකාන්ත බොරුවක්. ඔබ ඒ බොරුව ගිලලා ඉන්නෙ. ඒ බොරුව බාරගෙන ඉන්නෙ, විශේෂයෙන් සත්‍යයට මුහුණ දෙන්න පෞරුෂය නෑ. සත්‍යය බාරගන්න ඔබ කැමැති නෑ, මොකද සත්‍යය කියන්නෙ තිත්ත දෙයක්. නීරස දෙයක් ගොඩක් වෙලාවට. ඒකට ඔබ කැමැති නෑ, ඒකට බය හින්දා අර බොරුවේම ජීවත් වෙනවා. ඒ නිසා අනිවාර්යයෙන් ඔබට මේ පුහුණුව සාර්ථක කරගන්න ඕන නම් ඔබ අංගසම්පූර්ණ නැති බව බාරගන්න. ඒක බාරගෙන ඒකත් එක්ක ඉන්න ඉගෙන ගන්න, it's okay වෙන්න ඕන කියන්නෙ අන්න ඒකයි.

ඔබ ඔබ පවතින තත්වයෙන් බාරගන්න පුලුවන් හැකියාව ඔබට තියෙන්න ඕන. අනිවාර්යයෙන් මේ තත්වය ඔබට තියෙන්න ඕන ඔබට මේ පුහුණුව ඉස්සරහට කරගෙන යන්න ඕන නම්, මොන වගේ තත්වයක ඔබ හිටියත්. අපි කියන්නෙ be gentle with you. ඔබත් එක්ක කාරුණික වෙන්න, ඔබත් එක්ක මෘදු මොලොක් වෙන්න. self love තමයි. කොහෙන් ගියත් එතෙන්ට තමයි එන්නෙ. self love කියන එක පුරුදු කරන්න, ඔබ ඔබේ හොඳම යාළුවා කරගන්න. ඔන්න ඕක තමයි දෙවෙනි කාරණය අද කියාදෙන්න තියෙන.

තුන්වෙනි එක තමයි ඔබ මේ පුහුණුවක් කියලා කරගෙන යන්නෙ ඔබ ඔබවම ගවේෂණය කිරීමක් කියන එක මතක තියාගන්න ඕන. ඔබ ඔබවම විමර්ශනයට ලක් කරන්න ඕන නිරීක්ෂකයෙක් වෙන්න ඕන ඔබ ඔබ කෙරෙහිම. ඔබ ඔබවම පරීක්ෂණයකට භාජනය කරනවා කියන හැඟීම ඔබට තියෙන්න ඕන. ඒ කියන්නෙ ඔබ දැනගන්න ඕන ඔබට මේ ආධ්‍යාත්මික මග දියුණු කරගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ, ආධ්‍යාත්මය කියන්නෙ මොකක්ද කියලා ඔබට තේරුම් ගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ, හිත හදනවා කියන එක ඔබට ඉගෙන ගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ අත්දැකීම් සහ ප්‍රායෝගික පුහුණුව මතයි කියන එක ඔබට තේරෙන්න ඕන. Experience වලින් තමයි අපිට මේක හදාගන්න තියෙන්නෙ. මට මතකයි අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා ගොඩාක් වෙලාවට දවසක ඔබට තේරෙන්න ගන්නවා ඔබේ අතින් සිද්ධවෙච්චි අත්වැරදි ටිකමයි ඔබේ ගුරුවරයා වුනේ කියලා ඔබට තේරෙන්න ගන්නවා. අත්වැරදි කියන්නෙ, අත්වැරදි කියන ඒවා සිද්ධ වෙන්නෙ පරීක්ෂණයක් කරන්න යන මනුස්සයෙක් අතින්. ඉතින් අත්වැරදි කියන්නෙ Experience, අත්දැකීම්. ප්‍රායෝගික පුහුණුවට බැහැපු අයට එහෙම අත්දැකීම් තමයි එන්නෙ. ඉතින් ඒ සිද්ධ වෙන අත්වැරදි ටික තමයි ඔබට කවදහරි හොඳම guide එක දීලා තියෙන්නෙ කියලා ඔබට තේරෙන්න ගන්නවා. ඔබේ ගුරුවරයා බවට පත්වෙන්නෙ ඒවා. ඉතින් අපිට එන මොනම අත්දැකීමක්වත් විසික්කරන්න තියෙන දේවල් නෙවෙයි කියන එක ඔබ තේරුම් ගත යුතුයි.

ඉතින් එහෙම ඔබ මොන විදියේ අත්දැකීමක් වින්දත් මේ වෙලාවේ කායිකව, මානසිකව ඒ කෙරෙහි ඔබ හොඳ නිරීක්ෂකයෙක් වෙන්න ඕන. නිරීක්ෂකයෙක් වෙන්න ඕන කියන්නෙ ඒ සිද්ධ වෙන හැම අත්දැකීමක්ම පරීක්ෂණයක්. එතකොට ඔබ ඔය පරීක්ෂණයේ සිද්ධ වෙන්නෙ මොකක්ද, අවසාන ප්‍රතිඵලය මොකක්ද කියලා ඔබ තේරුම් ගන්න නම් ඔබට හොඳ නිරීක්ෂණ හැකියාවක් තියෙන්න ඕන. ඒක සිද්ධ වෙන්නෙ සතිය හරහා. එතකොට ඔබට යම් කිසි විදියක ප්‍රතිඵල ඔබට අත්දකින්න පුලුවන් වෙනවා, අන්න ඒ ප්‍රතිඵල විසින්

ඔබව නියම සත්‍යය කරා අරගෙන යනවා. ඒ නිසා ඔබ තේරුම් ගන්න ඕන, ඔබ මේ කරන්නෙ ඔබ කවුද කියලා හඳුනාගන්න යන ගමනක්. ඉතින් ඔබ කවුද කියලා හොයන්න නම් ඔබ ඔබ ගැන විමර්ෂණය කරන්න ඕන, ඔබ ඔබ ගැන පරීක්ෂණයට ලක් කරන්න ඕන. ඔබ ඔබ කෙරෙහිම නිරීක්ෂකයෙක් වෙන්න ඕන. ඒකයි ඔබ මේ තේරුම් ගත යුත්තේ. හැබැයි අපි ගොඩාක් වෙලාවට වරද්දගන්න තැනක් තමයි අපි බාහිරෙන් තමයි සත්‍යය හොයන්න යන්නෙ. බාහිර නෑ සත්‍යයක්. බාහිර තියෙන්නෙ තනිකර බොරුවක්. මුලාවක්. ඒ නිසා ඔබ ඔබට ලැබෙන සෑම අත්දැකීමක්ම පරීක්ෂණයට භාජනය කරන්න ඔබ දැනගත යුතුයි. ඒ හරහා තමයි ඔබට සත්‍යය කියන්නෙ මොකක්ද, සැබෑව කියන්නෙ මොකක්ද කියලා අඳුනගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඔන්න තුන්වෙනි එක.

හතරවෙනි එක: ඔබට මේ මම කලින් ගොඩාක් වීඩියෝ වල සඳහන් කරලා තියෙනවා මේ පුහුණුවට බැස්ස දවසේ ඉඳන් ආධ්‍යාත්මය දියුණු කරන්න බැහැපු දවසේ ඉඳන් හිත හදන්න පටන් ගත්තු දවසේ ඉඳන් ඔබට ගොඩාක් කරදර ප්‍රශ්න එන්න පටන් ගන්නවා කියලා මම කියලා තියෙනවා. ඒක එහෙමමයි. ඔබ හිතුවෙවත් නැති විදියේ කරදර නින්දා අපහාස, අභූත චෝදනා, අලාභ, සමහර විට කන්න බොන්නවත් නැතිවෙයි. සමහරවෙලාවට හිතපු නැති විදියේ ලෙඩරෝග හැදෙන්න පටන් ගන්නවා. ඔය වගේ විවිධාකාර කරදර අභියෝග ඔබට එනවා. ඒක ස්වභාවිකයි. ඒවා වෙන්න ලොකු හේතු තියෙනවා, මං ඒවා කලින් වීඩියෝ වල සඳහන් කරලා තියෙනවා. ඉතින් මේ කාරණයෙන් කියලා දෙන්නෙ ඔබට මතුවෙන ඒ හැම ගැටලුවක්ම අභියෝගයක් විදියට භාරගන්න ඔබ දැනගන්න ඕන. මෙන්න මෙතන තමයි ගොඩාක් අයට තියෙන ප්‍රශ්නෙ. ගොඩාක් අය කරදර එනකොට කැමැති නෑ. චරුවුරු ගානවා, අඬනවා, වැළපෙනවා. ඉතින් ඔබ දැනගන්න ඕන ඒ විදියට ඔබේ මේ පුහුණුව කරගෙන යද්දින් මතුවෙන හැම ගැටළුවක්ම, ප්‍රශ්නයක්ම, ඍණාත්මක දෙයක්ම, negative දෙයක්ම යම්කිසි දෙයක් ඉගෙන ගෙන ඒ තුළින් ඔබට ඔබේ හිත දියුණු කරගන්න ලැබුනු හොඳ අවස්ථාවක් චාන්ස් එකක් විදියට ගන්න ඔබ දැනගන්න ඕන.

මං ඒ ගැන කලින් ගොඩාක් සඳහන් කරලා තියෙනවා. එහෙම නොකලොත් ඔබේ පුහුණුව එක තැන කැරකෙනවා. ඔබ ඒ සිද්ධ වුනු ඍණාත්මක දේත් එක්ක, ඒ ගැටළුවත් එක්ක, ඒ ප්‍රශ්නයත් එක්ක ඔබ හැප්පි හැප්පි එතෙන්ටම වෙලා ඉන්නවා. එක්කො ගොඩක් වෙලාවට කරන්නෙ ඒකට බයේ දුවන්න පටන් ගන්නවා. ඒ ප්‍රශ්නයට බයේ පලායන්න පටන් ගන්නවා. එහෙම නැත්නම් තමන් කෙරෙහි හීනමානයක් ඇති කරගන්නවා. තමන්ව හෙලා දකිනවා. තමන්ට වෛර කරන්න පටන් ගන්නවා. එහෙම නැතිනම් ගොඩාක් වෙලාවට කරන්නෙ ඒ ආපු අත්දැකීමෙන් ආපු නීරස හැඟීම් ටික හිත ඇතුලේ වලදාලා අර අපි යම්කිසි සතෙක් ජරා කරලා තියෙන අශුචි ගොඩක් දැක්කොත් කොළ ටිකකින් හරි පස් ගොඩකින් හරි වහලා කටපියාගෙන ඉන්නවා වගේ අන්න එහෙම වැඩ කරන්න පටන් ගන්නවා. අර තියෙන ප්‍රශ්නෙ ඇතුලෙ වහලා දාලා මොකුත් වුනේ නෑ වගේ ඉන්න තැනට නිහඬව ඉන්න උත්සාහ කරනවා. එහෙම කලොත් ඔබට මේ පුහුණුව ඉස්සරහට කරගෙන යන්න ලැබෙන්නෙ නෑ. ඒකම ප්‍රශ්නයක් වෙනවා. ඒ නිසා ඔබ දැනගන්න ඕන, ඔබට මොනවමහරි ප්‍රශ්නයක් එනවා නම් ඒ එන්නෙ ඔබේ මේ ආධ්‍යාත්මික පුහුණුව තව ටිකක් ඉස්සරහට තල්ලු කරන්න යමක් ඒ කරදරෙන් ඉගෙන ගන්න තියෙනවා ඔබට. ඒ කරදරය හරහා මොකක් හරි ඔබට ගන්න තියෙනවා. ඒකයි ඒක එන්නෙ. ඒක නිකං අර අපි යම්කිසි mission එකකට ඉස්සරහට යද්දි අපිට සතුරු කඳවුරක් හම්බවුනොත් ඒකට අපි attack කරාට පස්සෙ අපි දින්නොත් සමහර විට ඒ කඳවුර ඇතුලේ තියෙන ගොඩක් වාසි අපිට ගන්න පුලුවන්. ආයුධ ගන්න පුලුවන්,

ආහාරපාන ගන්න පුලුවන්, බෙහෙත්හේත් ගන්න පුලුවන්. අන්න ඒ වාසිය අපිට ගන්න වෙන්නෝන අර කරදරය ආවෙ. අන්න ඒ විදියට අපිට දකින්න පුලුවන් වෙන්න ඕන.

එතකොට ඒකෙන් තියෙනවා ලොකු වාසියක් මේ ගමනට මොනවහරි ආයුධයක් අපේ ආයුධ මල්ලට ගමන් මල්ලට අවස්ථාවක් දෙන්න තමයි මේ කරදරයි අභියෝගය අපිට ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ කියලා දකින්න අපිට පුලුවන් වෙන්න ඕන. හැබැයි අපි කරන්නෙ ඒ වෙනුවට, බයයි. බයේ හැංගෙනවා. පිරිත් නූල් ගැටගහනවා, බෝධි පූජා තියන්න යනවා, ආශිර්වාද ගන්න යනවා, ඒකට බයයි. ඒකට බයවෙන්න නෙවෙයි තියෙන්නෙ. ඒකට face කරන්න ඕන, මූණ දෙන්න ඒ අභියෝගයට. මොකද ඒකෙන් ඔබට දැන් ඉන්නවාට වැඩිය ඉහළට යන්න ලොකු support එකක් ලැබෙනවා. මොනවමහරි ඔබේ ආධ්‍යාත්මයට ලැබෙනවා.

ඉතින් ඔබට කරදර ප්‍රශ්න ගැටළු මොනවහරි තියෙනවා නම් එහෙම සතුටු වෙන්න. මොකද පිටි වර්ග අපිට යම්කිසි ධාන්‍යයක් පිටි වර්ග ගන්න නම් ධාන්‍යය ඇට වර්ග ඇඹරුම් ගලට දාන්න ඕන. ඉතින් පිටි හැදෙන්නෙ අර ඇට වර්ග පොඩි වෙලා චප්ප වෙලා කුඩු වෙලා ගියාම. ඉතින් එහෙම නම් ඔබට ප්‍රශ්න ගැටළු තියෙනවා නම් ඒ කියන්නෙ හොඳයි, පාර හරි. අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා සමහර යෝගීන් උන්වහන්සේට කමටහන් සුද්ධ කරන්න ආවහම නහයෙන් අඬනවාලු අරෙහෙම වුනා ස්වාමීන් වහන්ස, මෙහෙම කරදරයක් වුනා, මේක කරගෙන යන්න හදද්දි ලොකුවට කරදර එනවා, ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා උන්වහන්සේට හිත යටින් හිනා යනවලු. ඒ කියන්නෙ හරි ගිහිල්ලා තියෙන්නෙ මේ ගොල්ලන්ට, හැබැයි ඒ ගොල්ලන්ට හිතෙන්නෙ වැරදිලා කියලා. මොකද කරදරයක් එන්නෙ හොඳකටමයි. ඒ නිසා ඔබට කරදර, දුක් දොම්නස්, පීඩා, සෘණාත්මක දේවල් වැඩිපුර තියෙනවා නම් සතුටු වෙලා ඒ වගේ ඇතුලට කිඳා බැහැලා හොයාගන්න ඒක ඇතුලේ සැඟවිලා තියෙන නිධානය. ඒකත් අරගෙන ඉස්සරහට යන්න, ඒකට තමයි කරදර එන්නෙ.

ඔන්න ඊළඟ එක, පස්වෙනි කාරණය; ගොඩාක් අය කරන වැරැද්දක් මේක. කල්පනා කරන්න එපා. එක එක ඒවා හිත හිතා ඉන්න එපා භාවනා කරන්න ගියාම. ගොඩාක් අය කමටහන් සුද්ධ කරද්දි කියන දෙයක්, මං ගොඩක් අයට ටොකු ඇනලා තියෙනවා. මං ටොකු අනින්නෙ ඒක on the spot පෙන්නලා දෙන්න. ගොඩාක් වෙලාවට භාවනා කරගෙන යද්දි මේ පුහුණුව කරගෙන යද්දි ලැබෙන අත්දැකීම් ගැන ගොඩාක් අය කල්පනා කරන්න පටන් ගන්නවා. ඒකෙන් වෙන්නෙ වෙන මොකක්වත් නෙවෙයි, ඒ කල්පනාව ඔස්සේ දිගින් දිගටම, දිගින් දිගටම ගිහිල්ලා සිතුවිලි පැටව් ගගහා, පැටව් ගගහා ගිහිල්ලා ඔබ ඒ තියෙන උගුලේ අන්තයටම ගිහිල්ලා හිරවෙනවා. ඔබ හිතන්නෙ හැබැයි මේ කල්පනා කිරීමෙන් මේ theory ගැන හිත හිතා ඉඳීමෙන් මොනවහරි දෙයක් ඒකට දාගැනීමෙන් සිතුවිලි ටිකක් ඉස්සරහට යනවා කියලා. නෑ. වෙන්නෙ ඒ උගුලට ඔබ හිරවෙන එකයි. ඉතින් ඔබ මතක තියාගන්න ඔබේ භාවනා අත්දැකීමෙන් සිද්ධ වෙන හැමදේම මේ මොකක්ද, මේ අරකද කියලා තේරුම් ගන්න ඇත්තටම අත්‍යවශ්‍ය නෑ, ඒක එහෙම තේරුම් ගන්න ඕන කියලා හිතන්නෙ ඔබට ඔබේ පුහුණුව ගැන විශ්වාසය නෑ.

මේ ළඟකදි එක්කෙනෙක් මගෙන් ඇහුවා මෙහෙණින්නාන්ස, මගේ කොන්දෙ අමාරුවක් තියෙනවා, මම පර්යංකයට ගිහිල්ලා ගොඩාක් වෙලාවට කොන්දෙ අමාරුව වේදනාවක් විදියට අරමුණු කරන්නෙ. එතකොට ඒ වේදනාව අරමුණු කරනකොට ඒක කායානුපස්සනාව ද ඒක වේදනානුපස්සනාව ද අහනවා. ඉතින් රිදෙයි හොඳද මං මේවා කියනකොට. දෙය්යනේ එතන සතිය තියෙනවා නම් පාර හරිනෙ. ඒක

කායානුපස්සනාවද, වේදනානුපස්සනාවද කියලා ලේබල් ගහන්න ඕන නෑ. ඔය අපේ රටේ ගොඩක් අයට වෙලා තියෙන්නෙ ඒක. ඒගොල්ලන්ට ලේබල් ගහන්න ඕන මේ පටිච්ච සමුප්පාදයද, මේ විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූප ද, මේ අවිද්‍යා පච්චයා සංකාර ද, මේ චතුරාර්‍යසත්‍යයද, මේ අරකද, මේකද මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයද මෙතන වැඩෙන්නෙ, අරකද වුනේ, මේකද වුනේ... හරිම අමාරුයි මේක දෙන්න. හරිම අමාරුයි මොකද ඔලුව කුරුවල් කරගෙන තියෙන්නෙ තියරිය දාගෙන අරෙහෙන් මෙහෙන් අහලා හැම බණක්ම දාලා මේකෙ පුරෝගෙන කොතනකින්වත් අහුවෙලා නෑ මේකෙ ප්‍රායෝගිකව පුහුණු කරන්න තියෙන දෙයක් කියලා, පුරෝගෙන පුරෝගෙන කල්පනා කර කර හිතනවා, හරි මට අවබෝධ වුනා කියලා. එහෙම නෑ. ඔබේ ඔලුවේ ඔය දාගෙන ඉන්න දැනුම බිමින් තියන්න. ඔය ටික ඔලුවේ පුරවන් ඉන්න තාක් කල් කවදාවත් පුහුණුව ඉස්සරහට යන්නෑ.

මොකද හොඳට බලන්න අර මට කලින් යොමු කරපු ප්‍රශ්නෙ වගේ තමන්ට කොන්දෙ අමාරුව තියෙද්දි කොන්දෙ අමාරුවට සතිමත් වෙලා ඉන්න අතරෙදි ඒ වේදනාව දිහා අවදියෙන් ඉන්නකොට, නිරීක්ෂකයෙක් වෙලා ඉන්නකොට ඒ සිද්ධ වෙන සිද්ධිය දිහා බලන්න ඉද්දි ඒක ඉස්සරහට යන්න දෙන්නෙ නැතිව එක තැනක කූඤ්ඤයක් ගහලා නවත්තලා මේක කායානුපස්සනාවද, මේක වේදනානුපස්සනාවද කියලා හිතනකොට අර කෙරීගෙන ගිය පුහුණුව අතරමග නතර වෙලා කියලා ඔබට තේරෙන්න ඕන නේද. මොකද අපි කූඤ්ඤයක් ගහලා නවත්වලා අර ගලන ස්වභාවිකව ගලන, ගලනයට ඉඩ දෙන්නෙ නැතිව අපි වෙන පැත්තකට හරවගෙන ගිහිල්ලා කල්පනා කර කර ඉන්නවා. අපි හිතනවා හරි කියලා එතකොට. මතක තියාගන්න ඔබ මොන විදියේ දෙයක් කල්පනා කලත් පුහුණුවේදී ඔබට වෙන්නෙ හානියක්මයි. ඔබ ඒ ගැටයට තව ටිකක් තදින් අහුවෙනවා, බෙල්ල මුලට ඒ වැටිච්ච ගැටය තව ටිකක් තදවෙන්න පටන් ගන්නවා. එච්චරයි වෙන්නෙ. ඉතින් මතක තියාගන්න ඔබේ හිත කෙලෙස් වලින් නිදහස් කරගන්න අවශ්‍ය නම්, කෙලෙසුන්ගෙන් අතමිදෙන්න අවශ්‍ය නම් ඔබේ මනස සංකල්ප වලින් නිදහස් වෙන්න ඕන. ඔබට ඔබේ මනස සිතුවිලි වලින් නිදහස් වෙන්න ඕන.

ඔබට කෙලෙස් ප්‍රහාණය කරන්න අවශ්‍යයි නම් ඔබට සිද්ධ වෙන්නෙ ඒ කෙලෙස් කියන්නෙ මොනවාද, ඒකෙ ක්‍රියාකාරිත්වය කොහොමද කියලා දැකීම විතරයි ඔබ විසින් කළ යුත්තේ. ඒක දකින්න නම් ඔබට නිරීක්ෂයෙක් වෙන්න පුලුවන් වෙන්න ඕන, හුදු බැල්මෙන් බලන් ඉන්න පුලුවන් වෙන්න ඕන. ඒකෙන්ම, ඒ සිද්ධිය හරහාම කෙලෙස් ප්‍රහාණය වෙනවා. ඒවා කෙලෙස් දියවෙලා යන්න ගන්නවා. මිනිස්සුන්ට විශ්වාස නෑ, මිනිස්සුන්ගේ හිතේ මේ කෙලෙස් ප්‍රහාණය කරන්න ඕන කියලා. කරන්න දෙයක් නෑ මේකෙ. කෙරෙන දෙයක් තියෙන්නෙ. ඒක දිහා අවදියෙන් බලන් ඉන්න විතරයි තියෙන්නෙ. මොකද කාලයක් තිස්සේ මේ බෞද්ධ සමාජයේ අපේ මිනිස්සු බෞද්ධ බණ අහලා අහලා මේගොල්ලන්ගේ ඔලුවට දාලා තියෙන්නෙත් බණ වලට ඇහිලා තියෙන්නෙත් මේ ගොල්ලො දන්නෙත් කෙලෙස් 'ප්‍රහාණය කරන්න' ඕන කියලා, කෙලෙස් ප්‍රහාණය කරන්න බෑ. කෙලෙස් ප්‍රහාණය වෙන තැනකට, කෙලෙස් auto ප්‍රහාණය වෙන තැනකට අපිට කරන්න තියෙන්නෙ වෙන දෙයක්. අර මම නිතරම කියන උපමාවක් තියෙනවා, ඔබේ කාමරය කළුවරයි නම් ඔබ කළුවරට අකැමැති නම් ඔබ මොකක්ද කරන්නෙ, ඔබ මොකක්ම හෝ ආලෝකයක් දල්වනවා. අපි හිතමු ලයිට් එකක් දානවා. ඇයි ඔබ ලයිට් එකක් දාන්නෙ, කළුවරට අකැමැති නිසා. කළුවර අයින් කරගන්න ඕන නිසා. එතකොට කළුවරට අකැමැති කියලා ඔබට කළුවර අයින් කරන්න ඕන කියලා කළුවරත් එක්ක රණ්ඩු කරලා හරියන් නෑ. කළුවර තියෙන බව දැනගෙන ඒක මට අයින් කරන්න ඕන බව

දැනගෙන ඔබට කරන්න තියෙන්නෙ ඒකට විරුද්ධ දේ. ආලෝකයක් දල්වනවා. ආලෝකය දල්වනවා හා සමගම අඳුර ඉබේම අයින් වෙනවා. අන්න එහෙම දෙයක් මේකෙ තියෙන්නෙ. අපිට කෙලෙස් ප්‍රහාණය කරන්න බෑ, ප්‍රහාණය වෙන තැනකට අපිට වෙන වැඩක් කරන්න තියෙන්නෙ. කරන්න තියෙන්නෙ සතිය පුරුදු කරන එක විතරයි. සිහියෙන් දකින්න ඒ ක්ලේශය හාත්පසින් දැකගෙන ඉන්න. ඒක සිද්ධ වෙන්නෙ කොහොමද, ඒකෙ හටගැන්ම කොහොමද.

ඉතින් ඔබ සාමාන්‍යයෙන් බණ පොතේ දැනුම තියෙන කෙනෙක් දන්නවානෙ මේ හැම එකකම උදයවය දකින්න ඕන කියලා අපි අහලා තියෙනවා. උදයබ්බය ඥාණය කියන්නෙ. ඔන්න ඕවා කිව්වම ලණු ගිලින්න එපා. උදයබ්බය ඥාණය කියන්නෙ අරමුණක හටගැනීම සහ ගෙවීම දකින්න ඕන. සමුදය සහ නිරෝධය. ඉතින් සමුදය සහ නිරෝධය දකින්න කලින් අපිට පේන්නෙ අරමුණක් හටගත්තට පස්සෙ කොඳු නාරටිය පේන්නෙ. එකපාරටම අපිට හටගැන්මයි ගෙවීමයි පේන්නෙ නෑ. ඒක තමයි මේ අරමුණ හටගත්තට පස්සෙ සතිමත් වෙන්න කියලා කියන්නෙ. ඒක දැක්කට පස්සෙ ඒකෙ හිත ඒකාග්‍ර කරගන්න පුලුවන් වුනු තරමට අපිට ටිකෙන් ටික, ටිකෙන් ටික මේකෙ මුල දකින්න පුලුවන් වෙනවා. මුල කියන්නෙ අරමුණේ හටගැන්ම දකින්න පුලුවන් වෙනවා. සමුදය, උදය කියන්නෙ ඒක. ඒ හටගැන්ම දිහා බලන් ඉන්නකොට ඒක හරහාම නිරෝධය පේන්න ගන්නවා. අරමුණේ ගෙවීයාම පේන්න ගන්නවා. ඉතින් මේක හොඳ තීව්‍ර සතියකින්, හොඳ ඒකාග්‍ර මනසකින් බලනකොට වේග වේගයෙන් පහළ වෙන හැම අරමුණක්ම ඉතාම වේගයෙන් හට අරගෙන ගෙවී යන එක එයාට පේන්න ගන්නවා. ඒක තමයි උදයවය කියන්නෙ.

ඉතින් ඒක පේනකොට තමයි අපිට ඇත්ත මොකක්ද කියලා තේරෙන්නෙ. එහෙම නැතිව මේ අරක නේද, මේක අනිත්‍යයි නේද කිය කියා, මේක දුකයි නේද, මේක අනාත්මයි නේද කිය කියා හිත හිතා හිටියට මුකුත් වෙන්නෙ නෑ. ඒකෙන් වෙන්නෙ ඔබ උගුලට තව ටිකක් තද වෙලා අහුවෙන එක විතරයි. ඒ නිසා මතක තියාගන්න සත්‍යය කියන එක දකින්න පුලුවන් සංකල්ප වලින් නිදහස් වුනු මනසකට විතරයි. විතර්ක වලින් නිදහස් වුනු මනසකට විතරයි. අපේ රටේ ගොඩාක් අය සුතමය ඥාණය, චින්තාමය ඥාණය, ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥාණය කියන ඥාණ තුනේ වෙනස දන්නෙ නෑ. සුතමය ඥාණය කියන්නෙ අපි කොහෙන්හරි දෙයක් අහලා මේ වගේ බණකින් අහලා පොතකින් කියවලා ගන්න දැනුම. ඒක තමයි තියරිය, මැප් එක. ඒකෙන් අවබෝධය එන්නෙ නෑ. ඊටපස්සෙ අපි ඕක ගැන පුලු පුලුවන් වෙලාවට නුවණින් කල්පනා කර කර ඉන්නවා, හිත හිතා ඉන්නවා. මේක අරෙහෙමනෙ, අතන මෙහෙම කිව්වා, ඒ කියන්නෙ මෙහෙමනෙ, ඒක අවබෝධය නෙවෙයි. ඒක චින්තාමය ප්‍රඥාව. ප්‍රත්‍යක්ෂය කියන්නෙ සුතමය ඥාණයයි, චින්තාමය ඥාණයයි පොඩ්ඩක් පැත්තකින් තියලා කාලා බලන්න යනවා, මේ වැඩේ කරලා බලන්න යනවා. එතකොට අත්දැකීමෙන් එන අවබෝධය තමයි ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥාණය කියලා කියන්නෙ. අන්න ඒකෙන් තමයි කෙලෙස් සියයට සීයක් ප්‍රහාණය වෙන්නෙ. ඒකෙන් තමයි මාර්ග ඵල කරා යන්නෙ. අපේ අයට චින්තාමය ප්‍රඥාව සහ ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥාණය දෙකේ අතර වෙනස හොයාගන්න බෑ. ගොඩාක් අය සීයයට අනූනවයක්ම දෙනා චින්තාමය ඥාණයට රැවටිලා ඉන්නවා ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥාණය කියලා. ඉතින් ඒ ඇත්තම නම්, ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥාණය එන්න නම් ඔබට හොඳ නිරීක්ෂණ හැකියාවක් තියෙන්න ඕන. දේවල් දිහා නිරීක්ෂණය කරන අදහසින් බලන්න පුලුවන් වෙන්න ඕන.

මම කලිනුත් කියලා තියෙනවා cctv cam එකක් වගේ හුදු බැල්මෙන් බලන් ඉන්න විතරයි තියෙන්නෙ. හුදු අවධානය විතරයි. Bare attention කියලා තමයි මේකට ඉංග්‍රීසියෙන් කියන්නෙ. Awareness එක හරි මොකක්හරි සතිය. ඒකෙන් බලන් ඉන්න විතරයි ඔබට

තියෙන්නෙ. කල්පනාවට ගියොත් පාර වැරදිලා කියලා මතක තියාගන්න. ඒ නිසා පුහුණුවේදී මොන වගේ සිතුවිල්ලක් ආවත්, කල්පනාවක් ආවත්, හොඳ වුනත් නරක වුනත් පින් වුනත් කුසල් වුනත් මොනවා වුනත් ඒක හුදු සිතුවිල්ලක් විතරමයි කියලා ඔබට ඒ සිතුවිල්ල අතෑරලා අර සිද්ධ වෙන සිදුවීම දිහා බලන් ඉන්න පුලුවන් වෙන්න ඕන. ඔන්න ඕක එක උගුලක්.

හයවෙනි කාරණය ; ඒ තමයි අපිට භාවනා කරද්දි එක එක විදියේ වෙනස්කම් අත්දකින්න පුලුවන් වෙනවා. අනිවාර්යයෙන්ම වෙනස්කම්නෙ අත්දකින්න හම්බවෙන්නෙ. අනිත්‍යයි නම් දේවල්, අනාත්මයි නම් දේවල් වෙනස්කම් තමයි අපිට අත්දකින්න පුලුවන් වෙන්නෙ. එතකොට ගොඩක් අය මේ සිද්ධ වෙන වෙනස්කම් ගැන ඉතාම බරපතලව අධිකව හිතන්න පටන් ගන්නවා. අන්න ඒක නොකළ යුතුයි. ගොඩක් වෙලාවට තමන්ගේ අභ්‍යන්තර පුහුණුව ගැනත්, බාහිර මිනිස්සු සහ තමන් ගැනත් මේ භෞතික ලෝකය ගැනත් සිද්ධ වෙන වෙනස්කම් ගැන බරපතල විදියට හිතලා විඳවන්න පටන් ගන්නවා.

විශේෂයෙන් මිනිස්සු අතර තියෙන වෙනස්කම් ගැන. එකිනෙකා ගැන එකිනෙකාගේ තියෙන අඩුපාඩු ගැන හිතන්න පටන් ගන්නවා. මිනිසුන්ගේ වෙනස්කම් කියන්නෙ ස්වභාවික දෙයක්. මේ ලෝකෙ අනිත්‍යයි කියන්නෙ ඒකයි. අනාත්මයි කියන්නෙ ඒකයි. මේ හැමෝටම එකම වගේ ස්වභාවයන් තියෙන්න ඕන නම් නිත්‍යය වෙන්න එපැයි. ආත්ම වෙන්නෙපැයි. හැබැයි අපේ ගොඩක් අය මේ පුහුණුවේදී තමන් සහ අනුන් එක්ක කරන සංසන්දනය කරන්න යනවා, මේ වෙනස්කම් ඇයි වෙන්නෙ කියලා හිතලා ඒ වෙනස්කම් කිරීමෙන් ඔබ හොඳට බලන්න ඔබේ හිත දිහාම අවංකව බලන්න තව කෙනෙක් එක්ක තමන් සංසන්දනය කරන්න ගියාම ඔබේ මනසේ මොනවද හටගන්නෙ, එක්කො රාගයක් එන්නෙ, එක්කො ද්වේෂයක් එන්නෙ, එක්කො මානයක් එන්නෙ, එක්කො ඊර්ෂ්‍යාවක්, කපටිකමක්, මසුරුකමක් මොකක්මහරි ක්ලේශයක් විතරයි ඔබේ මනසට ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ. කවදාවත් කුසල් හිතක් එනවාද බලන්න ඔය සංසන්දනය කරන්න යන එකෙන්.

හොඳ සතියෙන් සංසන්දනය කලොත් අපිට ගන්න පුලුවන් අනේ ඒ කෙනත් මේ වගේ ගුණධර්ම පිහිටුවාගෙන තියෙනවා, මටත් එහෙනම් පුලුවන්නෙ. මමත් ගුණධර්ම පිහිටුවාගන්න ඕනනෙ කියලා කුසල පැත්තට ගන්න පුලුවන්. හැබැයි ස්වභාවිකව ඉබේම අපේ මනස පුරුදු කරලා තියෙන්නෙ සංසන්දනයෙන් කෙලෙස් උපද්දවන්න. අන්තිමේදි වෙන්නෙ මොකක්ද ඔබේ හිතේ නිකාං කෙලෙස් ටිකක් උපදවාගෙන විතරයි මේ ස්වභාවික දෙයක් ගැන හිතලා. කෘතිම දෙයක් නෙවෙයි ඔය මනුස්සයන්ගේ අතර තියෙන වෙනස්කම් කෘතිම දේවල් නෙවෙයි, ඒක ස්වභාවිකයි. අස්වාභාවික නෑ. අන්තිමට ඔබ කෙලෙස් උපදවාගෙන තියෙන්නෙ ස්වභාවික සංසිද්ධියක් නිසා. ඉතින් ඔබේ රාජකාරිය වෙන්න ඕන, ඔබ යෝගාවචරයෙක් නම් ඔබ ආධ්‍යාත්මය දියුණු කරන්න යන කෙනෙක් නම්, ඔබ හිත හදන්න යන කෙනෙක් නම්, ඔබ සතිය පුහුණු කරන්න යන කෙනෙක් නම් ඔබේ රාජකාරිය වෙන්න ඕන තමන් සහ අනුන් එක්ක සංසන්දනය කරලා මේ දෙගොල්ලන්ගේ වෙනස්කම් දකිනවා වෙනුවට බලන්න සමානකම් දකින්න පුලුවන්ද කියලා දෙගොල්ලන්ගේම. කොච්චර සමානකම් තියෙනවාද. මගේ හිත වෙනස් වෙනවා වගේම තමයි එයාගේ හිතත් එයාගේ හිතත් වෙනස් වෙන්නෙ. මට රාගය එනවා වගේම තමයි එයාටත් රාගය එන්නෙ. මට ද්වේෂය එන්නෙ යම් සේද එයාටත් ද්වේෂය එන්නෙ ඒ විදියට. මට ඊර්ෂ්‍යාව එන්නැද්ද, එනවා. මට මාන්නය එන්නැද්ද, එනවා. මට කපටිකම එන්නැද්ද, එනවා. මට කුහකකම් එන්නැද්ද, එනවා. ඒ වගේම තමයි ඒගොල්ලන්ටත්. මට

රාග, ද්වේෂ, මෝහ, ඊර්ෂ්‍යා, මදමාන, කපටිකම් එනවා වගේම තමයි ඒගොල්ලන්ගේ හිත්වලත් ඒවා එන්නෙ.

ඉතින් අපි එහෙම බැලුවාම අපි ඔක්කොම එකයිනෙ. වෙනසක් නෑනෙ. ඉතින් අපි කොහොමද තව කෙනෙකුට ඇඟිල්ල දික් කරන්නෙ. හැබැයි අපි අවිද්‍යාවට යටවෙලා අපි ශුද්ධවන්ත වෙලා අනිත් අයට ඇඟිල්ල දික් කරන්න යනවා. මමත් සෑහෙන්න වැටිච්ච උගුලක් ඕක, වැටිච්ච වලක්. වැටිලා වැටිලා හොම්බ ඇනිලා තමයි අන්තිමට තේරුම් ගත්තෙ. දැන් ප්‍රශ්නෙ තියෙන්නෙ බාහිර ලෝකෙ නෙවෙයි මගේ ළඟ. ඇත්තටම මතක තියාගන්න අපි විඳවන්නෙ, ප්‍රශ්න හදාගන්නෙ බාහිරයේ ප්‍රශ්නයක් හින්දා නෙවෙයි මගේ ඇතුලාන්තයේම තියෙන ප්‍රශ්නයක් හින්දා. මගේ ළඟමයි අවුල තියෙන්නෙ වෙන කොහෙවත්ම නෑ. අන්න ඒක බාරගන්න, ඒක හොයන්න. ඒක හොයන්න පුදුම උද්‍යෝගයක් හදාගන්න ඕන. මොකක්ද මගේ ළඟ තියෙන මේ අවුල. ඒ උද්‍යෝගී මනස හදාගෙන හැමවෙලේම සතිමත්ව ඉන්න. මගේ අවුල ඒ කුණු ටික එළියට එනකොට අල්ලගන්න. එහෙමයි අපි මේ වැඩේ කරන්න ඕන. එහෙම නැතිව එකිනෙකා එක්ක සංසන්දනය කරලා බාහිරට වෛර කරන්නවත්, මට මං ගැන පහත් හැඟීමක් ඇතිකරගන්නවත් නෙවෙයි.

ඉතින් මේ කියන තත්වය මුළු විශ්වයටම පොදු දෙයක්. ඒ ඒ දේවල් පවතින්නේ ඒ ඒ දේවල් වල ස්වභාවයෙන්. මේ ඕනම දෙයක් මේ ඕනම මානුෂීය හැඟීමක් මනුස්සයෙක්ගේ හිතක හටගන්න පුලුවන්. අපි අපි ගැන හිතලා බලමු. අපි තවම එකම ක්ලේශයක්වත් ප්‍රහාණය කරලා නැති නම්, ඒ කියන්නෙ තාම ඔය ඔක්කොම කෙලෙස් ටික තියෙනවානෙ හැංගිලා හරි. මොකද එකසැරේකට එළියට බහින්න පුලුවන් එක සිතුවිල්ලකට විතරයි. එතකොට ඒ සිතුවිල්ල යම්කිසි එක ක්ලේශයකට සම්බන්ධව එළියට පනින්නෙ. හැබැයි ඒකෙන් කියන් නෑනෙ අපිට අනිත් ඒවා නෑ කියලා. ඔක්කොම කෙලෙස් ටිකට එකසැරේ එළියට එන්න බෑනෙ. එකසැරේකට එකක් එනවා. ඒ කියන්නෙ අනිත් ඒවා යට ගිහින් තියෙන්නෙ. අපිට අන්න ඒක බාරගන්න පුලුවන් නිහතමානීකම තියෙන්න ඕන. මේක තේරුම් ගත්තොත් මේ තමන් තුළින් මේක ඔබට තේරුම්ගන්න පුලුවන් වුනොත් අපිට තේරුම් ගන්න පුලුවන්කම ලැබෙනවා අනිත් අය කියන්නෙත් කවුද කියලා, අපි කවුද කියලා තේරුම් ගත්තහම අපිට අනිත් අයත් කවුද කියලා තේරුම් ගන්න පුලුවන්කමක් එනවා. ඒ කියන්නෙ අනිත් අයගේ අඩුපාඩුකම් ගැන අපි කලබල වෙන්නෙ නැතිවෙනවා. හැම ජීවියෙක්ම මෙහෙමයි කියලා තේරුනාම මේ ලෝකෙ හැම ජීවියෙක් එක්කම අපිට සාමකාමීව ඉන්න පුලුවන් හැඟීම එනවා, ඔක්කොම එකයි.

අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ඕකට ලස්සන උපමාවක් කියනවා, මං ඒක කියනවා මේ වෙලාවේ. ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා, හැම එක්කෙනාගේම ඇඟේ හොරි තියෙනවා නම් සොරි කියන්න ඕනද කියලා. හරි ලස්සන උපමාවක්, මං ඒකට හරි කැමැතියි. හැම කෙනාගෙම ඇඟේ හොරි. හොරි කියන්නෙ තුවාලනෙ. හොරි තියෙනවා නම් සොරි කියන්න ඕනද අහනවා. ඕන නෑ මොකද මගෙත් හොරි, එයාගෙත් හොරි. ඉ තින් මොනවාටද සොරි කියන්නෙ, අපි ඔක්කොම එකයි. එතකොට තවත් කෙනෙක් පහත් කරන්නවත් මම උසස් කරන්නවත්, මම හෙලා දකින්නවත් ඔය මොකවත් ප්‍රශ්න එන්නෙ නෑ. ඉතින් මේ විදියට අපි අවුලක් හදාගන්නෙ මේ එකිනෙකා ගැන සංසන්දනය කරලා අවුලක් හදාගන්නෙ මමත්වයෙන් තමයි අපි ඒ සංසන්දනයට ගිහිල්ලා තියෙන්නෙ. ඒ කියන්නෙ සක්කායදිට්ඨිය. බරපතලම ක්ලේශය. ඒක නිසා තමයි අපි ඔය සංසන්දනයට ගිහිල්ලා අවුල් දාගන්නෙ. දැන් අපි මේ සැබෑ තත්වය තේරුම්ගත්තහම ඒවා ස්වභාවික දේවල් කියලා දකින්න පුරුදු වෙනවා. එතකොට මමත්වය ටික ටික බුරුල් වෙලා, බුරුල්

වෙන්නත් පටන් ගන්නවා. මේවා ස්වභාවිකයි. කෙනෙක් යටිකුට්ටු වැඩ කරනකොට ස්වභාවිකයි. ඒක එයාගේ ස්වභාවය. අපි ළඟත් ඒක තියෙනවා, එළියට ඇවිල්ලා නෑ. අවස්ථාවක් ආපු ගමන් එන්න පුලුවන්. මොකද අපි තවම ප්‍රහාණය කරලා නැති නිසා.

ඉතින් ඔන්න ඔය කාරණා ගැන ටිකත් ඔබ අනිවාර්යයෙන්ම සිහියේ තබාගන්න ඕන ඔබේ පුහුණුව දියුණු වෙන්න නම්. ඔය තමයි අද අන්තිම කාරණය. නුවණින් කල්පනා කරන්න, හොඳින් සිහියේ තියාගෙන මේ කරුණු ඔබේ මනසේ තියාගෙන පුහුණුව කරගෙන යන්න, ඔබේ පුහුණුව ඒකාන්තයෙන්ම දියුණු වෙනවා. ඔබ සුන්දර මනුස්සයෙක් බවට පත්වෙනවා, ඔබට ජීවිතේ විඳින්න පුලුවන් වෙනවා. අද මිනිස්සු ජීවිතේ විඳවනවා. ඇත්තටම භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඉගැන්නුවේ මනුස්සයාට ජීවිතේ විඳින්න පුලුවන් කලාවක්. හරිම සුන්දර කලාවක්, හැම මොහොතකම, හැම දවසකම සතුටින් ඉන්න පුලුවන් කලාවක්. එතකොට අපිට ළඟ මොනවා තිබුනත් අපි දුක් වෙන්නෑ, පසුතැවෙන් නෑ, අපි ඒ දේවල් ගැන අවධානයෙන් නිරීක්ෂණයෙන් ඉස්සරහට ගමනක් යනවා. ඉතින් මං හිතනවා මේ කාරණා ටික ඔබට උදව්වක් වෙයි කියලා. තෙරුවන් සරණයි!

15) How to be mindful properly | mindfulness technique | නිවැරදිව සතිමත් වෙන්නෙ කොහොමද | aloka

තෙරුවන් සරණයි! වර්තමානයට අවදිවීම ගැන පුංචි රහසක් එක්ක පණිවිඩයක් කියන්නයි ආවෙ. අපි හිතමු මෙහෙම, මේ වෙලාවේ ඔබ කැමැති ඕනම දෙයක් මතක් කරගන්න. මොකක්වුනත් කමක් නෑ. ඒ මොකක් මතක් වෙන්නෙ, මතක් කරන්නෙ දැන් මෙතන මේ මොහොතේදි. මේ වෙලාවේ තමයි ඔබට මතක් වෙන්නෙ. අපි හිතමු උදාහරණයක් විදියට ඔබ අනාගතය ගැන යම්කිසි ප්ලෑන් එකක් කරනවා මොකක් හරි ගැන. උදාහරණයක් ඔබට අලුත් ජොබ් එකක් ඕන. ඒ වගේ මොකක්හරි. ඉතින් අපි එහෙම දෙයක් ගැන ප්ලෑන් කරනවා. අනාගතය ගැන. ඊටපස්සෙ ඒ ප්ලෑන් එක අනුවනෙ ඉස්සරහට යන්නෙ සාමාන්‍යයෙන් අපි එහෙමනෙ ජීවිතේ අරන් යන්නෙ. එතකොට ඒ වගේ දෙයක් අපි ප්ලෑන් කරනකොට මොකක්ද ඔබේ මනසට වෙන්නෙ? ඔබ සාමාන්‍යයෙන් කරන්නෙ ඔබ අනාගතයට පැනලා තමයි ප්ලෑන් කරන්නෙ. ඒක තමයි සාමාන්‍යයෙන් ස්වභාවය. ඒ වුනත් ඔබ හිතනවා ඔබ ඉන්නෙ අනාගතයේ කියලා. ඒ වුනාට අවංකවම නම් ඔබ ඒක මතක් කරන්නෙ දැන් මෙතන මේ මොහොතේදි. ඔබ අනාගතය ගැන මොනම සිතුවිල්ලක් හිතුවත් ඒක ඔබේ මනසේ හටගන්නේ මේ දැන්. මෙතන, මේ මොහොතේ, මේ වර්තමාන මොහොතේ තමයි ඔබට ඒ සිතුවිල්ල ඔබේ මනසට එන්නෙ. ඔබ ඒක ප්ලෑන් කරන්නෙ.

අපි හිතමු ඔබේ මනසේ අනාගතය ගැන ඔහොම හිතලා හිතලා කල්පනා කරලා ආතති අසහන anxiety වගේ දෙයක් හටගන්නවා කියලා අනාගතය ගැන හිතන්න ගිහින්. ඒකත් ඇත්තටම හටගන්නෙ දැන් මෙතන මේ මොහොතේ, මේ වර්තමාන මොහොතෙදි තමයි ඔබේ මනසට ඒ ආතතිය, අසහනය, පීඩාව, විඳවීම, බය, දුක ඔය ඔක්කොම ටික එන්නෙ. ඔබට කවමදාවත් අනාගතය ගැන කොච්චර ප්ලෑන් ගැහුවත් ඔබ ඔය හිතන් ඉන්න අනාගතය විඳින්න බෑ. ඒක feel වෙන්නේ නැහැ. ඔබට feel වෙන්නෙ ඔබට විඳින්න පුලුවන් දැන් මෙතන මේ මොහොතේ තියෙන දෙයක් විතරමයි. ඉතින් ඇත්තටම නම් ඔබට අනාගතය නිසා හටගත්තු, අනාගතය ගැන කල්පනා කරන්න ගිහිල්ලා හටගත්තු ආතති, අසහන, සාංකා වගේ මානසික තත්වයක් තියෙනවා නම් ඒකෙ තේරුම තමයි ඒ කියන්නෙ ඔබ ඔය කියන අනාගතයේදී ඔබට කොහොමවත්ම හොඳ විදියකට කටයුතු කරන්න ලැබෙන්නෙ නෑ කියන එක. ඔබ අනිවාර්යයෙන්ම අනාගතය ගැන හිතන්න

ගිහිල්ලා මානසික ආතතිය අසහන හදාගෙන තියෙනවා නම් ඒ කියන්නෙ ඔබ ඔය හිතන් ඉන්න ප්ලෑන් එක කවදාවත් අනාගතයේදි හොඳ විදියකට සිද්ධ වෙන්නෙ නෑ, අන්න ඒ බව අඟවන දෙයක් තමයි ඔබේ මනසට ඔය ආතති අසහන වශයෙන් ගෙනල්ලා දීලා තියෙන්නෙ. ඒක ඔබ ඔය හිතන විදියට අනාගතයේදී ඔබට සාර්ථක කරගන්න බෑ කියන එක ඇඟවීමක් තමයි ආතති අසහන කියන්නෙ. ඒකට හේතුව තමයි, ඔබ මේ වර්තමානය ගැන දැනුවත් නැතිකම. ඔබ මේ වර්තමානයේ ඉන්නවා නම් ඇත්තටම ඔබේ මනසට සාමකාමී බවක් එනවා. සහනයක් එනවා. ආතති අසහන පීඩා විඳවීම් බය ඕවා එන්නෙ නෑ.

ඉතින් මේක තේරුම් කරන්න තමයි මම මේ කියන්නෙ ඔබ මේ ප්ලෑන් කරන්නෙත් අනාගතය ගැන වර්තමානයේ තමයි. ඒ කියන්නෙ අපිට ප්ලෑන් එකක් ගහන්නත් පුලුවන්, ප්ලෑන් එකක් හදන්නත් පුලුවන් වර්තමානයේදී විතරයි. ඉතින් අපිට තියෙන්නෙ ඒ ගැන දැනුවත්ව ප්ලෑන් කරන්න විතරයි. ඉතින් ඔබ මොන විදියේ ප්ලෑන් එකක් අනාගතය ගැන හැදුවත් ඔබට පුලුවන් නම් ඒ ගැන දැනුවත් වෙන්න, ඒ ගැන ඔබට අවදියෙන්, ඒ ගැන සතිමත්ව, ඒ ගැන දැනුවත්ව ඒ ප්ලෑන් එක හදන්න ඔබට පුලුවන් නම් ඇත්තටම මානසික ආතති අසහන anxiety, stress, worries, බය, සැක සංකා මේවා ඒ මොහොතේම ඔබේ මනසින් දුවන්න පටන් ගන්නවා. ඔබේ මනසින් දියවෙලා යන්න පටන් ගන්නවා. ඇත්තටම ඔබ වර්තමානයට අවදි වෙනවා නම් ඒවට ඉඩක් නෑ. මොකද මේ දෙකට එකට ඉන්න බෑ. එක තැනක ඉන්න බෑ. ආතති අසහන වලට සහ වර්තමානයට අවදි වීම කියන දෙකට එක තැනක ඉන්න බෑ. ඒක තමයි හේතුව. ඒක කිසිලෙසකින් වත් වෙන්න බැරි දෙයක්.

ඉතින් ඔබ වර්තමානයේ නෙවෙයි නම් ඉන්නෙ එතන ආතතියක් තියෙනවා. ඔබ වර්තමානයේ නෙවෙයි නම් ඉන්නෙ එතනදි anxiety හටගන්නවා. ඔබ වර්තමානයේ නෙවෙයි නම් ඉන්නෙ එතනදි බය, සැක සංකා හටගන්නවා. ඔබ වර්තමානයේ නෙවෙයි නම් ඉන්නෙ එතනදි ඔබේ මනසට විඳවන්න සිද්ධ වෙනවා. ඉතින් ඔබට වර්තමානයට අවදි වෙන්න පුලුවන් වෙච්චි ගමන්ම, ඔබට වර්තමානයට අවදි වෙන්න පුලුවන් වුනු සැනින්ම, ඔබ වර්තමානයට අවදි වුනු ගමන්ම ඔබට ඒ මානසිකත්වය අත්දකින්න පුලුවන් වෙනවා. ඒ කියන්නෙ අපි හිතමු ඔබ අනාගතය ගැන හිතන්න ගිහිල්ලා ඔබට ආතති අසහන ඇවිල්ලා. එතකොට ඔබ වර්තමානයට අවදි වෙනවා කියන්නෙ ඒ ආතති අසහනය ගැන දැනුවත් වෙනවා කියන එක. ඒක දැනුවත් වෙනකොටම ඔබට ඒ මානසිකත්වය අත්දකින්න පුලුවන්. ඔබට ඒ මානසිකත්වය විඳින්න පුලුවන්. ඔබට ඒ experience කරන්න පුලුවන්. ඉතින් ඇත්තටම නම් පෞරුෂය තියෙන මනුස්සයෙක් විදියට ඔබට කරන්න තියෙන්නෙ ඒ දේ විතරයි. වෙන කරන්න දෙයක් නෑ, වෙන කරන්න කිසිම දෙයක් ඔබට නෑ. ඔබට මොනවත්ම කරන්න නෑ. ඔබට ජීවිතේ ගොඩක් අය හිතන් ඉන්නෙ මේ විදියට අපි වර්තමානයට අවදි වෙන එක කරන්නෙ කොහොමද, අපිට අනාගතය ගැන හිතන්න ඕනනෙ. අපි අතීතයෙන් පාඩම් ඉගෙන ගන්න ඕනනෙ කියලා හිතනවා.

ඉතින් මිනිස්සු හිතන් ඉන්නෙ, මේ අනාගතය ගැන හිතනකොට අතීතය ගැන හිතනකොට අපි ඒකට පැනලා, ඒකට ගිහිල්ලාමයි හිතන්න ඕන කියලා. ඔය දෙකම එන්නෙ මේ වර්තමාන මොහොතේදිමයි. මේ මොහොතේදි ඔබේ මනසට ඕක එන්නෙ. වෙන කොහෙදිවත් නෙවෙයි. ඉතින් ඔබ ප්ලෑන් එකක් හදන්නෙ වර්තමාන මොහොතේ නම් ඔබට කරන්න තියෙන්නෙ ඒකට සතිමත් වෙන්න නම්, අවදි වෙන්න නම් එතකොට ඔබේ ප්ලෑන් එකත් සිද්ධ වෙලා, ඔබේ මනසට සතුටත් ඇවිල්ලා. මේ කාරණා දෙකම එකම මොහොතකදි සිද්ධ වෙනවා. නමුත් අපි හිතන්නෙ අපි දැන් ප්ලෑන් එක ගහලා අනාගතේදි තමයි ඒක හරිගියාම සතුටු වෙන්න පුලුවන් කියලා. නමුත් මේක අපිට විශ්වාස නැහැ. ඇයි

අපේ මනස programme වෙලා තියෙන්නෙ අර සුපුරුදු ක්‍රමයට. අපි හිතනවා නිකටට අතක් තියාගෙන, ඇස් දෙක නළලෙ තියාගෙන වාහනයකට අහුවෙච්ච් කපුලෙල්ලක් වගේ කට හදාගෙන, අහස පොළොව ගැටලන්න කල්පනා කලාම අනාගතේ හරියනවා කියලා. කවදාමවත් ඒ ක්‍රමයට හරියන්නෙ නෑ, ඒක ඉටුවෙන්නෙ නෑ. ඉතින් ප්ලෑන් එකක් කරන්න, ප්ලෑන් එකක් හදන්න අවදියෙන්. අවදි මනසින්.

ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් මිනිස්සු හිතනවා, සාමාන්‍ය ක්‍රමයට මිනිස්සු ප්ලෑන් එකක් හදන්නෙ අනිවාර්යයෙන්ම ඒක සියයට සීයක් සාර්ථක කරගන්නවා කියන අදහසින්. ඉතින් බැරිවෙලා හරි, මේ ලෝකෙ සියල්ල අපි හිතන විදියට වෙන්නෙ නෑ. ඉතින් බැරිවෙලා හරි ඒ හදපු ප්ලෑන් එක අසාර්ථක වුනොත් මොකක්ද වෙන්නෙ? උපරිමේ විඳවනවා, උපරිමේ පසුතැවෙනවා. හැබැයි මේ වර්තමානයට අවදි වෙලා ප්ලෑන් එකක් කරන මනුස්සයාගේ මනසට ටිකෙන් ටික තේරෙන්න ගන්නවා එයා දැනුවත්ව තමයි මේ ප්ලෑන් එක හදන්නෙ. ඉතින් එයා ඒ ප්ලෑන් එකට අනුව එයාට කරන්න පුලුවන් දේ වර්තමාන මොහොතේ උපරිමයෙන් කැපවෙලා එයා වැඩ කරනවා. ඒ අනුව ඒක සාර්ථක වුනොත් අසාර්ථක වුනොත් එහෙමයි. එයාට සාර්ථක වුනත් ප්‍රශ්නයක් නෑ, අසාර්ථක වුනත් ප්‍රශ්නයක් නෑ.

ඉතින් ඒ නිසා මේ මිනිස්සු හිතනවා මේ සතිමත් වෙනවා කියලා කියන්නෙ අනාගතය ගැන සිතුවිල්ලක් එන්නම බෑ. අතීතය ගැන සිතුවිල්ලක් එන්නම බෑ. අතීතය ගැන අනාගතය ගැන සිතුවිල්ලක් මනුස්සයාගේ මනසට ආපු ගමන් ඒ කියන්නෙ මේ සතිය කියන එක පුරුදු කරන්න උත්සාහ කරන කෙනෙකුගේ මනසට - අනාගතය ගැන අතීතය ගැන සිතුවිල්ලක් ආපු ගමන් ගිනි අඟුරක් පිච්චිච්චි මනුස්සයා වගේ උඩපැනලා කෑගහගෙන අයියෝ මේ මොකක්ද වුනේ කියලා ඉතින් අර සිතුවිල්ල කඤ්ඤං මරඤ්ඤං කියලා වෙඩි තියන්නා වගේ, මරන්නා වගේ, බෙල්ල මිරිකන්නා වගේ ඉතින් අර සිතුවිල්ලත් එක්ක පොර බදනවා, තල්ලු කරන්න හදනවා. ඒක එන්න බෑ බෑ කියලා ඒක අයින් කරන්න හදනවා. එතනදි වෙනම ගැටුමක් එන්නෙ. ඒ නිසා මතක තියාගන්න මිනිස්සු සතිමත් වෙනවා කිව්වට මිනිස්සුන්ට තවම සතිය අහුවෙලා නෑ හරියට. මිනිස්සු හිතනවා සතිමත් නම් අතීතය ගැන මතක් වෙන්නම බෑ, අනාගතය ගැන මතක් වෙන්නම බෑ. ද්වේෂයක් එන්නම බෑ, රාගයක් එන්නම බෑ, ක්ලේශයක් එන්නම බෑ කියලා හිතනවා. ඒ ගොල්ලො හිතනවා අතීතය, අනාගතය ගැන හිතනකොටම, රාග ද්වේෂ මෝහ එනකොටම මම සතිමත් වුනාම ඒක නැතිවෙන්න ඕන, ඉක්මණටම නැතිවෙලා යන්න ඕන කියලා. ඒක වැරදි පොයින්ට් එක. බුදුරජාණන් වහන්සේත් අනාගතේ ගැන අතීතය ගැන දේවල් කතා කලා අමතකයි මිනිස්සුන්ට. කොහොමද අනාගතය ගැන අතීතය ගැන දෙයක් කතා කරන්නෙ ඒ ගැන හිතන් නැතිව. මතක තියාගන්න අපි අතීතයේ කල්පනාවක් අපේ මනසට ආවත්, අනාගතය ගැන කල්පනාවක් ආවත් ඒක එන්නෙ දැන්, මෙතන, මේ මොහොතේ ඔබේ මනසට එන්නෙ. වර්තමාන මොහොත විතරයි ඔබට ඒ අතීත හෝ අනාගතය ගැන සිතුවිල්ලක් එන්නෙ. ඒ නිසා ඔබට කරන්න තියෙන්නෙ ඒ සිතුවිල්ලට අවදි වෙන එක විතරයි. ඒක දැනගන්න එක විතරයි. ඔබට ඕන නම් අතීතය ගැන කල්පනා කරන්න පුලුවන් අවශ්‍ය යමක් දැනගෙන. ඔබට ඕන නම් අනාගතය ගැන යමක් ප්ලෑන් කරන්න පුලුවන් දැනගෙන. සතිමත්ව.

එහෙම තමයි අපි මේ කටයුත්ත කරගෙන යන්නෙ, ඒ නිසා අතීතයට, අනාගතයට, රාග ද්වේෂ මෝහ ඊර්ෂ්‍යා මදමාන කෙලෙස් වලට ඔච්චර බය වෙන්න එපා. මොන ක්ලේශය ආවත් ප්‍රශ්නයක් නෑ ඔබ ළඟ සති ආයුධය තියෙනවා නම්. සතිය කියන්නෙ මොකක්ද කියලා හරියටම විග්‍රහ කරලා දැනගන්න. මොනවා ආවත් බයක් හිතෙන්නෙ නෑ සතිමත් මනුස්සයාට. මේ සතිය කියන්නෙ මොකක්ද කියලා හරියට අහුවෙච්චි කෙනාට. එන්න

දෙන්න ඕනම කෙනෙකුට. මම කලිනුත් දේශනාවල කියලා ඇති මේක බලගැන්විලා එන තැන් තියෙනවා, ඒ තැන්වලදි ඒ යෝගාවචරයො ආරාධනා කරනවා දුක් වලට තමන්ගේ ජීවිතේට එන්න මං දැන් ලෑස්තියි, පුලුවන් නම් මාව යටකරන් යන්න කියලා. එහෙම පෞරුෂයක් එනවා. ඉතින් අපි සාමාන්‍යයෙන් වෙලා තියෙන්නෙ මේ මොකක්දෝ ධර්මය කියලා ආගමක නාමයෙන් මොකක්දෝ අරගෙන දුකට බයේ දුවනවා, දුවනවා. හැංගෙන්න කුඩාරම් හොයනවා, හැංගෙන්න ගල්ලෙන් හොයනවා, මේ දුකට බයේ. එහෙම එකක් නෙවෙයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කලේ. සතිය කියන ආයුධය ළඟ තියාගන්න. පුදුම පෞරුෂයක් එනවා, මොකකටවත් බය එන්නෙ නෑ.

ඉතින් ඒ නිසා ඔබට අනාගතය ගැන ප්ලෑන් කරන්න පුලුවන්, අතීතය ගැන හිතන්න පුලුවන්, මොකද ඒ සිතුවිලි දෙකම හටගන්නෙ වර්තමානයේ. ඒ නිසා ඒක දැනුවත් වෙන්න ඒකට, ඔබේ මනසේ අනාගතය ගැන හදපු සැලැස්මත් සාර්ථක වෙනවා. ඔබේ මනසේ සතුට සාමය කියන එකත් හටගන්නවා. ඕක තමයි රහස. තෙරුවන් සරණයි!

16) හැඟීම්, ආවේග පාලනය කරන්නට යාම උගුලක් | Controling an emotions is a trap | aloka

තෙරුවන් සරණයි! හැඟීම් සහ ආවේග වලට ගොදුරු වුනු කෙනෙකුගේ අත්දැකීමක් මේ ළඟකදී කෙනෙක් මට කිව්වා, භාවනා කරන කෙනෙක්. ඒ හින්දා මට මේක මතක් කරන්න හිතුනා. අපි සාමාන්‍යයෙන් පුරුදු වෙලා තියෙන්නෙ හැඟීම් සහ ආවේග පාලනය කරන්න. හැබැයි ඔබ දන්නෙ නෑ. ඔබ හැඟීම් සහ ආවේග පාලනය කරන්න යනවා කියන්නෙ ඒක උගුලක්. ඒක බොරු වලක්. ඒක මර උගුලක්. කොහොමද ඒක උගුලක් වෙන්නෙ කියලා තමයි අපි මේ කතා කරන්නෙ. අපි හිතමු, අපි විඳින්න අකැමැති හැඟීම් ආවේග ටිකක් තියෙනවා කියලා, විඳින්න අකැමැති කියලා කියන්නෙ. එක්කො ද්වේෂයෙන් එක්කො රාගයෙන් ඊර්ෂ්‍යාවෙන් මොනවහරි මේ අකුසල කෙලෙස් ටිකක් සහිතව හැඟීම් වලටනෙ අපි අකැමැති. ඉතින් ඔබ අකැමැති හැඟීම් සහ ආවේග ටිකක් තියෙනවා ඉතින් ඔබ කැමැති නෑ ඒවා හිතට එනවාට. ඉතින් අන්න ඒ අකැමැති හැඟීම් සහ ආවේග ඔබේ හිතට එනවා නම් ඒවට එන්න ඉඩ දෙන්න. ඒවා නතර කරන්න එපා. මතක තියාගන්න ඒවා සිදු නොවිය යුතු දේවල් නෙවෙයි. ඒ හැඟීම් සහ ආවේග අපේ සිතේ පහළ නොවිය යුතු දේවල් නෙවෙයි. ඒ හැඟීම් සහ ආවේග සිතුවිලි මනසට නොපැමිණිය යුතු ඒවා නෙවෙයි. හැබැයි අපි හිතනවා අපි ඒවට අකැමැති නිසා ඒවා අපේ මනසට නොආ යුතුයි කියලා. ඒවා අපේ මනසේ හටනොගත යුතුයි කියලා, මොකද අපි අකැමැති නිසා. කොයිතරම් මෝඩයිද කියලා දැනෙනවද දැන් අපි. අපි එච්චරටම මෝඩ විදියට programme වෙලා. අපි හිතනවා අපි අකැමැති දේවල් සිදු නොවිය යුතුයි කියලා. ඒකයි ඒ අකැමැති දේවල් සිදුවුනාම ඒ අකැමැති දේවල් මනසේ හටගත්තහම විඳවන්නෙ, දුක් වෙන්නෙ.

ඉතින් අපි අකැමැති වුනු පළියට දේවල් සිදුවෙන්නෙ නැති නම් නිවනක් කියලා එකක් ඕනද. නිවන් දකින්න ඕනද අපි අකැමැති දේවල් අපි අකැමැති වුනු පලියට සිද්ධ වෙන්නෙ නැති තත්වයක් මේ ලෝකේ තිබුනා නම් අපිට නිවනක් ඕන නෑ. අපිට හැමදාම හැම කෙනෙකුටම සතුටින් ඉන්න පුලුවන්. ඇයි අපි කැමති දේවල් විතරයි වෙන්නෙ. ඉතින් මතක තියාගන්න අපි අකැමැති දේවල් මනසට එන එක වැරැද්දක් නෙවෙයි. ඒ අපි අකැමැති දේවල් මනසට එනවා කියන එකේ තේරුම තමයි ඔබේ මනස හරහා යම්කිසි විදියක ශක්ති ගලනයක් විතරයි වෙන්නෙ. මොකද හැඟීම් සහ ආවේග කියන්නෙ energies ටිකක්. ශක්ති ටිකක්. ඒවා ඔබේ මනස හරහා ඔබේ ශරීරය හරහා ගමන් කරනවා විතරයි, move වෙනවා විතරයි. ගලනයක් විතරයි වෙන්නෙ. ඉතින් ඔබ විඳෙව්වත් නැතත්,

ඔබ අකැමැති වුනත් නැතත් ඒවා ඔබ හරහා ඔබේ හිත හරහා ගමන් කරනවා. ගලාගෙන යනවා.

ඉතින් අපිට කරන්න තියෙන්නෙ එකම එක දෙයයි. හැඟීම් සහ ආවේග එනකොට අපිට කරන්න ඉතුරුවෙලා තියෙන්නෙ එකම එක දෙයයි. ඒ තමයි self awareness. ඒ කෙරෙහි දැනුවත් වෙන එක විතරයි, ඒ කෙරහි අවදි වෙන එක විතරයි. ඒ දේවල් වලට එන්න ඉඩ දීලා ඒවට යන්න ඉඩදීලා ඔබ දැනුවත් වෙන තරමට ඒ අත්දැකීම් නැවත නැවත ඒ හැඟීම් සහ ආවේග එන තරමට, නැවත නැවත එන තරමට ඔබ ආයෙ ආයෙ ඒකට අවදි වෙනවා නම්, සතිමත් වෙනවා නම්, දැනුවත් වෙනවා නම් ඔබ නැවත නැවත මේක පුහුණුවේ යෙදෙන තරමට ඔබට දවසක තේරෙන්න ගන්නවා, ඔව් මේක හිතන තරම්ම නරක නැනෙ. මේක එච්චර අමාරු නැනෙ අපි හිතුවට කියලා ඔබට තේරෙන්න ගන්නවා. ඉතින් මතක තියාගන්න සමහර වෙලාවට මේ හැඟීම් ඔබේ හිත හරහා ගමන් කරන්න ගත කරන්නෙ පුංචි කාලයයි, සමහර වෙලාවට තත්පයෙන් ගිහිල්ලා ඉවරයි. සමහරවිට තත්පර කිහිපයකින් ගිහිල්ලා ඉවරයි. සමහර විට විනාඩියකින් ඒක ඇවිල්ලා ගිහිල්ලා ඉවරයි. සමහර විට විනාඩි දහයක් විතර කාලය ගන්නවා. සමහර විට පැය දෙක තුනක්, සමහර විට දවසක් දෙකක් වුනත් කාලය ගන්නවා ඒ හැඟීම ඇවිල්ලා අපේ මනසින් යන්න. ඒ හැඟීම අපේ මනසේ පවතින කාලය මං මේ කියන්නෙ.

ඉතින් එතකොට මතක තියාගන්න මේ වැඩේ කරද්දි අපි මේ දැනුවත් වීම කියන එක කරද්දි, පුහුණු වෙද්දි තේරෙන්න ගන්නවා ඒ හැඟීම් සහ ආවේග අපේ මනසට ඇවිල්ලා ගොඩාක් කල් අල්ලගෙන ඉන්නෙ කලාතුරකින්. ගොඩාක් වෙලා තියෙන්නෙ කලාතුරකින් අවස්ථාවකදි විතරයි. හැමවෙලාවෙම ගොඩක් වෙලා තියෙන්නෙ නෑ. ඉතින් ඇත්තටම අපි සතිමත්ව ඉද්දි මේක හොයලා බැලුවොත් ඒ හැඟීම් සහ ආවේග ගොඩාක් කල් අපේ මනසේ තියෙන්නෙ රැඳෙන්නෙ එක හේතුවක් නිසයි. හේතුව තමයි අපි ඒ හැඟීම් වලට ගැටෙනවා. අපි ඒ හැඟීම් වලට විරුද්ධ වෙනවා. ඒ හැඟීම් කෙරෙහි ඔබේ හිතේ තියෙන විරුද්ධ ආකල්පය තමයි ඒ හැඟීමට අපේ හිතේ ගොඩක් කල් රැඳෙන්න අවසර දීලා තියෙන්නෙ. Permission එක දීලා තියෙන්නෙ අන්න ඒ ප්‍රතිචාරය. ඔබේ මනසේ තියෙන ආකල්පය. අපි ඒවට නැංගුරම් දාලා අපේ ජීවිතේ නවත්තගෙන ඉන්නවා. නැංගුරම තමයි ඒ සිතුවිලි කෙරෙහි ඒ හැඟීම් සහ ආවේග කෙරෙහි අපේ හිතේ තියෙන ගැටීම, විරුද්ධ බව.

ඉතින් එතකොට ඒවා ඒ හැඟීම්, ඒ සිතුවිලි ඒ ආවේග ඇත්ත වගේ දැනෙන්න ගන්නවා. නැංගුරම් දාලනෙ තියෙන්නෙ. එතකොට ඒ හැඟීම් සහ ආවේග මම, මටයි මේවා හටගන්නෙ, මමයි හිතන්නෙ, මගේ ජීවිතේ කෑල්ලක්, මගේ ආත්මය බවට පත්වෙනවා. ඉතින් ඒක මමත්වය වශයෙන් අල්ලන්නෙ අන්න එතකොට තමයි. මේවා මගේ වෙලා, මේවා මම වෙලා, මගේ ආත්මය බවට පත්වෙනවා. ඉතින් අපි ඒ නිසා මොකක්ද කරන්නෙ, එක්කො අපි ඒ හැඟීම් ගණන් ගන්නෙ නෑ, නැත්නම් ඒවා ගැන එක එක විදියට විනිශ්චය කරන්න පටන් ගන්නවා, එහෙම නැත්නම් ඒවා වෙනස් කරන්න දඟලනවා, ඒවා තල්ලු කරලා දාන්න උත්සාහ කරනවා, ඒවා අයින් කරන්න හදනවා, නැත්නම් ඒවා යටකරගෙන තල්ලු කරගෙන ධනාත්මක, positive සිතුවිලි ගන්න දඟලනවා, ඔන්න ඕවා නිසා තමයි ඒ හැඟීමට නැංගුරම් දාගන්න ශක්තිය එන්නෙ. අපි ඒ දේවල් කරනකොට තමයි ඒවා නැංගුරම් දාලා බරු බැහැලා නතර වෙලා තියෙන්නෙ. ආයෙ ඉතින් කල්පෙකට ඒවා එලවලා දාන්න බෑ. කල්පෙකට අයින් වෙන්නෑ. ඇයි, බරු බැහැලා නැංගුරම් දාලා තියාගෙන ඉන්නවා.

ඉතින් ඔබ අර කරන මෝඩ ප්‍රතික්‍රියා ටික නිසා, ප්‍රතිචාර ටික නිසා ඔබ ඒවා පාලනය කරන්න යන නිසා තමයි ඒ හැඟීම යන්නෙ නැත්තෙ. ඉතින් ඔබ දන්නවාද ඔබ ඒ විදියට නොසලකා හරින්නෙ, ගණන් ගන්නෙ නැත්තෙ, විනිශ්චය කරන්නෙ, එක එක දේවල් කරලා ඒ හැඟීම් සහ ආවේග ප්‍රතික්ෂේප කරන්නෙ වර්තමාන මොහොත කියලා ඔබට තේරෙනවාද. ඔබ හිතනවා ඒක හැඟීමක් ආවේගයක්, ඔබ අකැමැති දෙයක්, ඔබ අකැමැති සංසිද්ධියක් කියලා. ඇත්තටම ඒක තමයි වර්තමාන මොහොත. මොකද ඒ හැඟීම් සහ ආවේග ඔබේ මනසේ හට අරගෙන තියෙනවා වර්තමානයේ. ඒ කියන්නෙ එතන තියෙන්නෙ energy එකක්. වර්තමාන මොහොතේ ක්‍රියා කරන එක්තරා ශක්තියක්, එක්තරා energy එකක්. ඉතින් ශක්තියක් වේගයෙන් ගලන ශක්ති ධාරාවක් ඔබ කොහොමද විනිශ්චය කරන්නෙ, ඔබ කොහොමද ප්‍රතික්ෂේප කරන්නෙ. ඔබ කොහොමද පාලනය කරන්නෙ, වෙනස් කරන්නෙ. ඒක ස්වභාවික සංසිද්ධියක් විතරයි, ඒක ස්වභාවික ශක්ති ගලනයක් විතරයි වර්තමාන මොහොතේ සිද්ධ වෙන. ඉතින් ඔබ ඒ වෛර කරන්නෙ, ප්‍රතික්ෂේප කරන්නෙ, නොසලකා හරින්නෙ විනිශ්චය කරන්නෙ වර්තමාන මොහොත, ඔබට ඒක තේරෙන්නෙ නෑ. ඉතින් අපිට කරන්න තියෙන්නෙ එක දෙයයි. ඒක feel කරන්න විතරයි. ඒක අත්දකින්න විතරයි පුලුවන්. අත්විඳින්න විතරයි පුලුවන්. ඒ කෙරෙහි දැනුවත් වෙන්න විතරයි අපිට පුලුවන්. ඒ කෙරෙහි අවදි වෙන්න විතරයි අපිට පුලුවන්. ඒ කෙරෙහි සතිමත් වෙන්න විතරයි පුලුවන්.

නිකං පොඩ්ඩක් මෙහෙම හිතලා බලන්න. ඔබේ මනසට සතුට, සැනසීම, සාමකාමී ඒ වගේ හොඳ මානසික තත්වයන් ඔබේ මනස අත්විඳිනකොට ඔබේ මනසේ හටගන්නකොට ඔබ මොකක්ද කරන්නෙ, ඔබ ඒක ගැන හිත හිතා ඉන්නවාද, ඔබ ඒක විනිශ්චය කරන්න යනවාද, ඔබ ඒක වෙනස් කරන්න යනවද, මොනවහරි ඒකත් එක්ක කරන්න හදනවද? නැනෙ නේද. ඉතින් ඔබ මොකක්ද කරන්නෙ, ඔබ ඒක විඳිනවා විතරයි. නිකං ඒක අත්දකිනවා විතරයි. හුදු විඳීමක් විතරයි තියෙන්නෙ. ඔබ සතුට විඳිනවා, ඔබ සැනසීම විඳිනවා, ඔබ සාමකාමී බව විඳිනවා. ඉතින් එතකොට මොකක්ද වෙන්නෙ, ඔබ ඒක විඳිනකොට ඒ හැඟීම ඔබේ හිත හරහා ස්වභාවිකව ගලාගෙන යනවා. සමහර විට තත්පර කිහිපයකින් ගලාගෙන යන්න පුලුවන්, සමහරවිට විනාඩි දෙක තුනක් ගත කරන්න පුලුවන්, සමහර විට පැය කිහිපයක් ඒක තියෙන්න පුලුවන්, සමහර විට දවසක් දෙකක් තුනක් තියෙන්න පුලුවන්. ඒත් ඒක ඔබේ මනස හරහා ගලාගෙන යනවා. නිකං ගලාගෙන යනවා. Flow එකක් විතරයි. ශක්තියක් ගලනය වෙනවා විතරයි. කාලය කොච්චර ගතවුනත් ඔබ ඒකට ඔබ හරහා යන්න දෙනවා, එච්චරයි කරන්නෙ. හැබැයි අපි අකැමැති හැඟීම් සහ ආවේග ආවහම අපි මොකක්ද කරන්නෙ, අපි කරන්නෙ එකපාරටම ක්ෂණිකවම අපි ඒක පාලනය කරන්න control කරන්න දඟලනවා. ඒක ගැන එක එක විනිශ්චය කරන්න හදනවා, එක්කො ඒක ගණන් ගන්නෙ නෑ, ඒක ප්‍රතික්ෂේප කරනවා, ඒක තල්ලු කරන්න හදනවා, ඒක වෙනස් කරන්න හදනවා. මේ ඔක්කොම දේවල් කරන්නෙ ඇයි, අපි ඒකට අකැමැති කියන පුංචි දේ නිසා විතරයි.

ඉතින් කවදාහරි ඔබට හිතිලා තියෙනවාද, ඔබ හිතුවද, ඔබට හිතෙනවාද මේ හැඟීම් මේ මම අකැමැතියි කියලා ලේබල් කරපු හැඟීම් සහ ආවේග මට විඳින්න ලැබිලා තියෙන්නෙ මොකක්ම හරි ලොකු හේතුවක් හින්දා වෙන්න ඇති කියලා කවදමහරි හිතිලා තියෙනවාද, හිතෙනවද ඔබට. ඔබ අර සතුටක්, සැනසීමක්, සාමකාමී කමක් අත්දකිනවා වගේම තමයි මේකත් ඔබට අත්දකින්න තියෙන්නෙ. ඒ විදියටම මේක අත්දකිනවා නම් ඔබට මොකක් වෙයිද කියලා ඔබ චුට්ටක් හරි හිතලා බලලා තියෙනවාද. ඔබ සතුට, සැනසීම, සාමකාමී කම අත්දකින අත්විඳිනවා වගේම ඔබ අකැමැති හැඟීම් සහ ආවේගත්

අත්දකිනවා නම් අත්විඳිනවා නම් මොකක් වෙයිද. එකම වෙනසයි මේ දෙක අතර තියෙන්නෙ. ඒ තමයි අපිට මේ දෙක feel වෙන විදිය විතරයි වෙනස්. අපි සතුටුයි කියලා හිතපු හැඟීම් සහ ආවේග, අපි අකැමැතියි කියලා ලේබල් කරපු හැඟීම් සහ ආවේග අපිට feel වෙන එකේ වෙනසක් විතරමය තියෙන්නෙ. වෙනස් විදියකට ඒක අපිට දැනෙනවා විතරයි. එච්චරයි වෙනස. ඉතින් අර සතුට දැනෙන විදියට වඩා වෙනස් විදීමක්, අපි අකැමැති කියලා ලේබල් කරපු විදියේ හැඟීමක් ආවේගයක් අපේ මනසට ආවට පස්සෙ අපිට ඒක නවත්වන්න හදනවා, නොසළකා හරිනවා, විනාශ කරන්න හදනවා, පාලනය කරන්න හදනවා. ඇයි මේ අකැමැතියි කියන ලේබල් එක තමයි මෙතන තියෙන ප්‍රශ්නය.

ඉතින් ඔබ දන්නවාද එතකොට වෙන්නෙ මොකක්ද කියලා? අපි ඒ දේට අර සතුටු හැඟීමක්, සැනසීම් හැඟීමක් ඇවිල්ලා ස්වභාවිකව ඒක ගලාගෙන යන්න ඉඩදෙන්නැතිව අපි මේ අකැමැති හැඟීම් සහ ආවේග පාලනය කරන්න ගියාම, ප්‍රතික්ෂේප කරන්න ගියාම, නොසලකා හරින්න ගියාම, යට කරන්න ගියාම, වෙනස් කරන්න ගියාම වෙන්නේ ඒ ඒ ශක්තිය, දැන් හැඟීම් සහ ආවේග කියන්නෙ ශක්තියක්, energy එකක්. ඒ ශක්තීන් අපි ස්වභාවිකව ඒවට ගලන්න ඉඩදෙන්නෙ නැතිවුනාම ඒවා ඇතුලේ හිරවෙනවා. ඇතුලේ තැන්පත් වෙනවා, ඇතුලේ stuck වෙනවා. අන්තිමේදි වෙන්නෙ ඒ නිසාම අපිට ගොඩාක් ලෙඩරෝග හැදෙන්න පටන් ගන්නවා. කායික අපහසුතා ඇතිවෙන්න පටන් ගන්නවා. මතක තියාගන්න අපේ ශරීරයෙන් යම්කිසි ලෙඩක් පිට දානවා ඒ පිට දාන්නෙ හිතේ ලෙඩක් කියලා කියන්නෙ අන්න ඒ නිසයි. ඇයි අපිම තමයි මේ හිතේ ලෙඩ ටික ගොඩ ගහගත්තෙ. ඒ නිසාමයි කය හරහා යම්කිසි අපහසුතාවයක්, රෝගයක් විදියට එළියට දාන්නෙ හිතේ ශක්තියක්මයි, හිතේ තිබුනු මොකක් හරි අවුලක්, හිතේ ලෙඩක්. ඒ ලෙඩේ අපි තමයි හැදුවේ. ඉතින් වෙන්නෙ මොකක්ද. දිගින් දිගටම අපි මේ අකැමැති කියලා ලේබල් කරපු හැඟීම් සහ ආවේග එක්ක රණ්ඩු කරන්න ගියාම, ඒවා පාලනය කරන්න ගියාම, එවා විනිශ්චය කරන්න ගියාම, ඒවා නසන්න, මරන්න ගියාම වෙන්නෙ අර ඒක ස්වභාවිකව මනස හරහා ගලාගෙන යන්න ඉඩදෙන්නෙ නැති නිසා ඒවා නැවත නැවත ගොඩගැහිලා ඒ ශක්තිය ඒ හානිකර ශක්තිය වැඩිවෙන්න පටන් ගන්නවා.

ඉතින් එතකොට දැන් මොකක්ද ඔබ හිතන්නෙ මේ ගැන? මේ හැම හැඟීමක්ම, feeling එකක්ම energy එකක් විතරයි. හුදු ශක්තියක් විතරයි. ඒවට දැනුවත් වෙලා ඉද්දි ඒවා ආවා වගේම යන්න යනවා. ඒක තමයි අතහරිනවා කියලා කියන්නෙ. අපි letting go, Let go, අතහරිනවා කියලා මොන තරම් කෑගැහුවත් දේවල් අතහැරෙන්නෙ ඔන්න ඔතනදි විතරයි. ඒවා අතහැරෙන්න ගන්නවා. ඉතින් ප්‍රශ්නයක් ඉතුරුවෙයිද එහෙනම්. නෑ අපිට ප්‍රශ්නයක් ඉතුරුවෙන්නෙ නෑ. ඔබට කරන්න තියෙන්නෙ self awareness එක පුරුදු කරන එක විතරයි. ඒ එන හැඟීම් සහ ආවේගයට දැනුවත් වෙන එක විතරයි, අවදි වෙන එක විතරමයි, ඔබට වෙන කරන්න කිසිම දෙයක් නැහැ. ඔබ එහෙම නැතිව වෙන මොනවා කරන්න ගියත් ඒ හැඟීම් සහ ආවේගය ඔබම හදාගත්තු ඔබටම හදාගත්තු ඔබටම අටවගත්තු උගුලක් බවට පත්වෙනවා. තෙරුවන් සරණයි!

17) සතිමත් වීම පුරුදු කරන්නෙකු විසින් දතයුතුම දේවල් | mindfulness practice for beginners | aloka

තෙරුවන් සරණයි! අද සතිමත් වීම සම්බන්ධයෙන් පුංචි අර්ථ විග්‍රහයක් සතිය කියන්නෙ මොකක්ද කියලා පොඩ්ඩක් විස්තර කරන්න තමයි මේ වෙලාව වෙන් කරගත්තේ. මොකද චැනල් එකේ මොනතරම් ප්‍රායෝගික පුහුණුව සම්බන්ධයෙන් වීඩියෝ දාලා තිබුනත්

තවමත් අහනවා කොහොමද මේක පටන් ගන්නෙ කියලා. ඉතින් මේ සතිය කියන්නෙ මොකක්ද කියලා විස්තර කරන්න කලින් මං මුලින්ම මතක් කරනවා අපි මේ මධ්‍යස්ථව දෙයක් ප්‍රසිද්ධ මාධ්‍යයක මේ වගේ පල කලාට මතක තියාගන්න හැමකෙනාටම එකම වතාවේ එකම වෙලාවට මේක පුහුණු කරන්න තේරෙන්නෙ නෑ. මේ එක වීඩියෝ එකක් දහ දෙනෙක් බැලුවොත් ඒ දහදෙනාට ඒක තේරෙන්නෙ දහ ආකාරයකට. එතකොට මේ ඕනම කෙනෙකුට මේ ලෝකෙ හරි ට්‍රැක් එක අහුවෙන්න වෙලාවක් එනවා. ඒ නිසා තමයි අපි අහලා තියෙනවා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ උදේටත් හවසටත් දොළොස් කෝටි ලක්ෂ වාරයක් මහා කරුණා සමාපත්තියට සමවැදිලා ලෝකෙ දිහා බලනවාලු අද උන්වහන්සේගෙන් පිහිට වෙන්න තියෙන්නෙ විශේෂයෙන් කාටද කියලා. එතකොට උන්වහන්සේගේ කරුණාවට අහුවෙන්නෙ සීමිත පිරිසයි. ඒක හරියට දැලක් වගේ නම්, කරුණා දැල ඒකට අහුවෙන්න තරම් ලොකු වුනු සත්තු විතරයි. ගොඩාක් අය මේ දැලේ හිල් අතරින් බේරිලා යනවා අහුවෙන්නෙ නෑ. උන්වහන්සේගේ මහාකරුණාවට ලක්වෙන්න තරමට සුදුසුකම් සැපිරිලා තියෙන අය විතරක් අහුවෙනවා, අනිත් අය අහුවෙන් නෑ.

ඒ නිසා මම කලින් ඔය කරණීය මෙත්ත සූත්‍රයේ ගුණ ටික විස්තර කරන වීඩියෝ පෙලේ සුවච ගුණය, කීකරු ගුණය විස්තර කරන තැන මම කියලා තියෙනවා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ බුදු ඇසටවත් පේන්නෙ කීකරුකම තියෙන අය විතරයි කියලා. ඒ කියන්නෙ බුදුන්ටවත් පේන් නෑ. ඒකට ඔය එක්කෙනෙක් කේන්ති අරගෙන මට හොඳටම දොස් කියලා කමෙන්ට් කරලා තිබුනා. කරන්න දෙයක් නෑ ඉතින් මිනිස්සුන්ට තේරෙන මට්ටම ඒ. ඒගොල්ලො නිකං කර්ම රැස් කරගන්නවා. ඒ කියන්නෙ එයාට ඒක වැදිලා කොහොමහරි. ඒ නිසා තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ කරුණාවට ඇත්තටම අහුවෙන්නෙ නෑ ඒ කරුණාවට අහුවෙන්න තරම් සුදුසුකම් සපිරිලා නැති අය. ඉතින් අපි ළඟ ඇත්තටම සුවච ගුණය කීකරු ගුණය කියන එක නැති අයවත් බුදුරජාණන් වහන්සේට අහුවෙන් නෑ. ඉතින් මෙන්න මේ වගේ අපි කොච්චර කිව්වත් සමහර අය තාමත් අහනවා මේක කරන්නෙ කොහොමද, කරන්නෙ කොහොමද කියලා. එතකොට ඉතින් මට තේරෙනවා මේගොල්ලන්ට තාම වෙලාව ඇවිල්ලා නෑ. තව තියෙනවා ඒගොල්ලන්ගේ ගෙවෙන්න කර්ම ටිකක්. තව තියෙනවා ඒ ගොල්ලන්ට ඉස්සරහට ගිහිල්ලා, ගිහිල්ලා හැප්පිලා විඳවලා තේරෙන්න සමහර විට මේ ජීවිතේ තේරෙන්නත් පුලුවන්, නැතිවෙන්නත් පුලුවන්. ඒකට අපිට කරන්න දෙයක් නැහැ. මොකද බුදුරජාණන් වහන්සේටවත් ඒකට කරන්න පුලුවන් දෙයක් තිබුන් නැහැ. අපිට පුලුවන් මේක මධ්‍යස්ථව හෙළි කරන්න විතරයි.

ඉතින් අර පුහුණුවේ යෙදෙන පිරිසක් ඉන්නවා, අන්න ඒ අයට අනුග්‍රහ පිණිසයි අපි මේ අද වීඩියෝ එක කරන්නෙ සතිය කියන්නෙ මොකක්ද කියන එක. ඇත්තටම සතිමත් වීම කියලා කියන්නෙ එක අර්ථයක් බැලුවොත්, එක විදියකින් බැලුවොත් අපි කණ්නාඩිය ඉස්සරහට යනවානෙ අපිව බලාගන්න. එතකොට කණ්නාඩියෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම අපේ ප්‍රතිබිම්භය පේනවා. අපිව පේනවා. එතකොට අන්න ඒ වගේ දෙයක් තමයි මෙතන සිද්ධ වෙන්නෙ. වර්තමානයේ සිද්ධවෙන දේ කිසිම අඩුවක් පාඩුවක් නැතිව ඒක ඇති හැටියෙන්ම දැකගන්න මානසිකත්වය තමයි, ඇතිහැටියෙන්ම නිරීක්ෂණය කරන මානසිකත්වය තමයි සතිය කියලා කියන්නෙ.

දැන් අපි කණ්නාඩිය දිහා, මගේම රූපය දිහා බලාගෙන දැන් අපි සාමාන්‍යයෙන් කරන්නෙ නම් කණ්නාඩිය දිහා බලලා මගේ අඩුපාඩු හොයන එකනෙ. හැබැයි මෙතනදි කරන්නෙ අපි කණ්නාඩියෙන් පේන මගේම ප්‍රතිබිම්භය දිහා කිසිම විනිශ්චයක් කරන්නෙ නැතිව,

කලින් ඔළුවේ තියාගෙන දේවල් අනුව සංසන්දනය කරන්නෙ නැතිව අඩුපාඩු දකින්නෙ නැතිව, අරක අඩු කරන්න ඕන, මේක වැඩි කරන්න ඕන කියලා හිතන්නෙ නැතිව, කිසිම විනිශ්චයකින් තොරව විවේචනයකින් තොරව අඩුපාඩු දකින්නෙ නැතිව, කැමැති වෙන්නෙවත් අකැමැති වෙන්නෙවත් නැතිව හුදු බැල්මෙන් නිරීක්ෂණය කරන එක තමයි, ඒ මගේම ප්‍රතිබිම්භය දිහා මම බලන් ඉන්නවා හුදු හිස් බැල්මෙන් හැබැයි අවදි මනසකින්. ඇති හැටිය දකිනවා ප්‍රතිබිම්භයේ. අන්න ඒ වගේ දෙයක් තමයි මෙතනත් කරන්නෙ. වර්තමානයේ යමක්ද පවතින්නෙ, ඒ ගැන කිසිම විනිශ්චයක් නැතිව, ඒ ගැන විවේචනයක් කරන්නෙ නැතිව, අඩුපාඩු බලන්නෙ නැතිව, අප්‍රසාදය ඇතිකරගන්නෙ නැතිව, ඇලෙන්නෙත් නැතිව, ගැටෙන්නෙත් නැතිව ඒ වර්තමානයේ පවතින දේ ස්වභාවිකවම පවතින ආකාරය පිළිබඳව මම දකින බැල්ම, මම ඒක නිරීක්ෂණය කිරීම, ඒක දැකගැනීම තමයි සතිමත් බව කියලා කියන්නෙ. හරියට අර විද්‍යාඥයෙක් අන්වීක්ෂයකින් මොකක් හරි දෙයක් දිහා බලනවා හුදු බැල්මකින්, කිසිම නිගමනයක් ගන්නෙ නෑ, විවේචනයක් කරන්නෙ නෑ, අදහසක් පහළ කරන්නෙ නෑ. හැබැයි ඇති දේ ඇති හැටියෙන් හාත්පසින්ම දැකගන්නවා. කිසිම තීන්දුවක් තීරණයක් ගන්නෙ නැතිව.

ඉතින් මෙන්න මේ විදියට දැන් අපි සාමාන්‍යයෙන් දන්නවා මේ ලෝකයේ සනාතන ධර්මයක් තියෙනවා, ඒ තමයි ලෝකෙ දේවල් මේ ලෝකෙ ඇසිපිය හෙලන මොහොතක් ගානෙම වෙනස් වෙනවා. ඒ වෙනස්වීම භාරගන්න බැරි නිසා තමයි අපි දුකක් කියලා එකක් විඳින්නෙ. සාමාන්‍ය මානවයා මේ වෙනස්වීම බාරගන්න බැරි නිසා දුකක් කියලා එකක් විඳිනවා. ඒ කියන්නෙ මේ යමක් වෙනස් වෙනවා කියන්නෙම අපිට ඕන විදියට මේක පවත්වන්න බෑ. ඒක තමයි අනාත්මයි කියන්නෙ. ඉතින් මේක තමයි ලෝකෙ සනාතන සත්‍යය. මේ සනාතන සත්‍යය දැකීම තමයි ලෝකෙ තියෙන එකම සතුට. ඒ කියන්නෙ මේ ලෝකෙ දේවල් වෙනස් වෙනවා, වෙනස් වීම මට බාරගන්න බැරි හන්දා දුකක් එනවා. ඒ කියන්නෙ මේවා මට ඕන විදියට පවත්වන්න බෑ කියන යතාර්ථය දකින මනුස්සයා තමයි මේ ලෝකෙ හරියටම තෘප්තිමත්ව ඉන්න කෙනා. ඔය එක හරියට අඩුගානෙ පීනන්න වතුරටවත් බැහැපු නැති, මේක තොල ගාලවත් බලන්න කැමැති නැති, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියන්නෙ කවුද කියලාවත් දන්නෙ නැති, භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ධර්මය කියන්නෙ මොකක්ද කියලා හොයලා බලන්නවත් හිතෙන්නෙ නැති, ඔය වෙන වෙන දෘෂ්ටි මතවාද වල ඉන්න එක කෙනෙක් මට සැහෙන්න දොස් කියලා තිබුනා, සත්‍ය කියන්නෙ දුක අන්න ඒ වැරදි මතය ලෝකයට පතුරුවන මිනිස්සු තමයි මේ බුදුදහමේ ඉන්නෙ කියලා. සම්පූර්ණ පහරගැහීමක්.

ඒ වුනාට බලන්නකො මේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය අනුගමනය කරන අය අනික් අයට පහර ගහන්නෑ. අනිත් ශාස්තෘන් වහන්සේලාට පහර ගහන් නෑ. අපි දන්නවා අනිත් ශාස්තෘන් වහන්සේලාටත් යම්කිසි මට්ටමකින් යමක් තේරුනා, යම් යම් ආගම් වල අය. හැබැයි ඔය කිසිම ආගමක නිවන නෑ. පරම විමුක්තිය නෑ. මේක දකින්න පුලුවන් වුනු එකම ශාස්තෘන් වහන්සේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විතරයි. ඒ නිසා තමයි අපි කියන්නෙ මේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ධර්මය ආගමක් නෙවෙයි. බෞද්ධාගම කියලා එකක් නෑ. මිනිස්සු ඒක හදාගත්තු එකක්. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්වලා දුන්නේ මේ ලෝකයේ තියෙන සනාතන සත්‍යය, පරම සත්‍යය, ලෝකෙ තියෙන ස්වභාවිකත්වය. ඒක බුදු කෙනෙක් හොයාගත්තත් නැතත්, වෙන කෙනෙක් දැක්කත් නැතත්, ඒක මුලු කාලෙටම හැම දවසකම හැම මොහොතකම පවතිනවා. ඒක භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ පෞද්ගලික අදහසක් නෙවෙයි. ඒක භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ පෞද්ගලික අයිතියට ගත්තු දෙයක් නෙවෙයි. උන්වහන්සේ මධ්‍යස්ථව ලෝකෙ තියෙන සත්‍යය හෙළි කලා විතරයි. මේක

ලෝකෙ සනාතන සත්‍යය. ඒක හොයාගත්තු පළමුවෙනි ශාස්තෘන් වහන්සේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සහ එකම ශාස්තෘන් වහන්සේත් උන්වහන්සේ විතරයි. මේක බාරගන්න බැරි ඇයි අනිත් අයට, ඒගොල්ලො මේක උරගාලා බලන්නෙ නෑ. හොයන්නෙ බලන්නෙ නෑ, අර මතුපිටින් විතරක් දැනුම එහෙට මෙහෙට කරකවලා විවේචන කරනවා.

ඉතින් අපි කොහෙවත් කියලා නෑ දුකයි දුකයි දුකයි ලෝකෙ දුකයිනෙ කියලා කම්මුලට අතක් ගහගෙන ඉන්න ක්‍රමයක් මම කිසිම වීඩියෝ එකක කියලා නෑ. කිසිම වීඩියෝ එකක මම කියලා නෑ මේ ලෝකෙ දුකක් තියෙනවා කියලා කම්මුලට අතක් ගහගෙන දුකයි දුකයි කිය කියා ඉන්න කියලා කොහෙවත් කියලා තියෙනවාද. නෑ, මේ සතිමත් හැම චිත්ත ක්ෂණයකම අපිට ඇත්ත පේනවා. අන්න ඒ ඇත්ත දැකීම තමයි අපිට සතුටින් ඉන්න පුලුවන්කම ගෙනල්ලා දීලා තියෙන්නෙ. අපි දුක් විඳින්නෙ ඇයි? ඒ ඇත්ත අපි බාරගන්න අකැමැති නිසා. ඒ නිසා මේ ලෝකෙ පරම සතුටින් ඉන්නෙ හරියටම භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ධර්මය හොයාගත්තු ශ්‍රාවකයෙක් විතරයි. ලෝකෙ ඕනෙ තැනක පීරලා බලන්න, භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ධර්මය හරියට ප්‍රායෝගිකව පුහුණුවෙන එය උගන්වන අපේ රටේ විතරක් නෙවෙයි, දේශීයව විතරක් නෙවෙයි විදේශීය රටවල් වල පවා විශාල පිරිසක් ඉන්නවා. විශේෂයෙන් මේ mindfulness කියන එක, සතිමත් බව කියන එක ඉස්සරහින් තියාගෙන ආධ්‍යාත්මය දියුණු කරපු විශාල පිරිසක් ඉන්නවා බටහිර රටවල් වල පවා. හොඳ ප්‍රසිද්ධ ගුරුවරු. අඩුගානෙ අපි කියන එක අහන්න ඕන නෑ, ඔය දැන් අපේ රටේ මිනිස්සුන්ට කොහොමත් සුද්දෙක් කිව්වාමනෙ බාරගන්න පුලුවන්. පොඩ්ඩක් අන්න සුද්දො කියලා කියන අයත් ඉන්නවා මේක ලස්සනට අල්ලගත්තු. චුට්ටක් අන්න ඒගොල්ලන්ගේ දේශනාවක් අහලා බලන්නකො. මේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියපු දේ තමයි කියන්නෙ.

ලෝකයේ දුකක් තියෙනවා. ඇයි ලෝකයේ දුකක් එන්නෙ, ලෝකයේ දේවල් වෙනස් වෙනවා කියලා බාරගන්න බැරි තාක් කල් අපිට දුකයි. අපිට රිදෙනවා. අන්න ඒ වැරදි දෘෂ්ටිය තමයි සතිමත් යෝගාවචරයාට අයින් වෙන්නෙ. අයින් වෙච්චි ගමන් ලෝකෙ මොන පෙරලියක් වුනත් එයාට සතුටින් ජීවත් වෙන්න පුලුවන්. මේ ලෝකෙ හොඳටම සතුටින් ඉන්න කෙනා තමයි බුද්ධ ශ්‍රාවකයා, භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ධර්මය අනුගමනය කරන කෙනා. අවාසානාව කියන්නෙ ඔය විවේචනය කරපු ළමයා කියලා තිබුනා එයා අනිත් අනිත් අයගේ හිත් රිදෙනවා කියලා බයට එයා හැංගිලා ජීවත් වෙන්නෙ කියලා. අපේ බුදුරජාණන් වහන්සේ එහෙම දෙයක් කියලා තියෙනවා. නෑ අපේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ එහෙම කියලා නෑ. එහෙම කියන්නෙ අඩු ගානෙ එයාට එයාගෙ හිත ගැනවත් විශ්වාස නෑ, මේ මගේ අනිත් අනිත් අයගේ හිත් රිදවෙයි කියලා හැංගිලා ජීවත් වෙන්නෙ. ඇයි, බයයි. තමන්ට තමන් ගැන විශ්වාසය නෑ. තමන්ට තමන්ගේ චේතනාව ගැන මනස ගැන විශ්වාසය නෑ. ඇයි? මනස වැඩ කරන හැටි දකින්න බෑ. දකින්න mindfulness ඕන. සතිමත් බව ඕන.

ඉතින් මේ ලෝකෙ කිසිම ශාස්තෘවරයෙකුට පුලුවන්කමක් නෑ, මේ ලෝකෙ ඉන්න සියලුම දෙනාව සතුටු කරන්න. එහෙම සතුටු කරපු කවුරුහරි එක්කෙනෙක් ඉන්නවා නම් හොයලා බලන්න. කියන්නකො මං අන්න එදාට මේ කියපු වචනෙ වැරදියි කියලා ප්‍රසිද්ධියේම මං කියනවා. මේ ලෝකෙ කවුරුමහරි ශාස්තෘවරයෙක් ඉන්නවා නම් මුලු ලෝකෙම සතුටු කරන්න පුලුවන් වෙච්චි අය එක්කෙනෙක් ඉන්නවා නම් හොයලා පෙන්වන්න. මේ ලෝකෙ කිසිම කෙනෙකුට බැහැ හැමෝවම සතුටු කරන්න. මොකද අපි මොන විදියට දෙයක් කිව්වත්, මේ ලෝකෙ අතිපාරිශුද්ධම මනස තිබුනේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේට. උන්වහන්සේගේ බුද්ධ වචන නිසාම කීදෙනෙක් රිදවාගෙන තියෙනවාද. හැබැයි එහෙම කියලා උන්වහන්සේ, උන්වහන්සේගේ බුද්ධ කෘත්‍යය නවත්වන්නේ නැහැ.

අපි දන්නවා නම් අපේ චේතනාවක් නැහැ කියලා තව කෙනෙක් රිදවන්න, ඒ චේතනාවෙන් අපි වැඩකරද්දි කතා කරද්දි වෙන කෙනෙක් ඒ සම්බන්ධයෙන් රිදවගන්නවා නම් ඒක එයාගෙ දෘෂ්ටියේ ප්‍රශ්නයක්. ඒක වෙනස් කරන්න භාග්‍යවතුන් වහන්සේටවත් බැහැ. ඒක එයාගේ දෘෂ්ටියේ ප්‍රශ්නයක්. ඒක එයා ශුද්ධ කරගන්න ඕන එකක්. ඒක මේ අපි ප්‍රකාශ කරන වචනයේ දෝෂයක් නෙවෙයි. ඇයි, මේකවත් දකින්න බැරි ඇයි? මේකවත් දකින්න බැරිව ලෝකෙයෙන් හැංඟිලා ජීවත් වෙන කලාවක් කිසිම ශාස්තෘවරයෙක් කියලා දීලා තියෙනවාද. භාග්‍යවතුන් වහන්සේවත්, යේසුස් වහන්සේවත් තව කොහෙහරි ආගම් වල කිසිම නායකයෙක් කියලා තියෙනවාද මේ මම හින්දා අනිත් හින්දා හිත් රිදවගන්නවා, අනිත් අය දුක් විඳිනවා ඒ හින්දා හැංඟිලා ජීවත් වෙන්න කියලා මම නම් දන්නෑ කිසිම කෙනෙක් එහෙම කියලා තියෙනවා කියන්න. ඇයි මේ, ඒගොල්ලො හිතන් ඉන්නවා මේ සතිමත් බව කියන එක බුදුරජාණන් වහන්සේගේ පෞද්ගලික අයිතියට අයිති දෙයක් කියලා.

මතක තියාගන්න සතිමත් බව කියන එක මනුස්සයා උපතින් අරන් එන දෙයක්. මේක ජාති ආගම් කුල භේද, ස්ත්‍රී පුරුෂ, බාල මහළු තරුණ කිසිම භේදයක් නැතිව අපේ මනසේ අපි උපතින් අරන් එන දෙයක්. ප්‍රශ්නෙ තියෙන්නෙ අපි මේක දන්නෙ නැහැ, අපි ළඟ තියෙනවා කියන්න දන්නෙ නෑ. ඒක වැහිලා තියෙන්නෙ. අපි එතකොට මේ සතිමත් බව පුරුදු කරන්න පුරුදු කරන්න කියලා මුලු ලෝකෙ පුරාම පැතිරිලා ඉන්න බෞද්ධ වන, බෞද්ධ නොවන බොහෝ දෙනෙක් මේක හොයාගෙන සතිය කියන එක පාදලා ගන්න. මේක වැහිලා තියෙන මේ සතිමත් බව, mindfulness කියන එක මල බැඳලා තියෙන එක පාදලා, මලකඩ අයින් කරලා එළියට ගන්න. ඒ ක්‍රමය තමයි අපි මේ කියාදෙන්නෙ. ඇත්තටම අපි ළඟ දැනටමත් සතිය කියන එක තියෙනවා, දන්නෙ නැති එකයි ප්‍රශ්නෙ. ඒ කියන්නෙ මේක මානවයාට විතරක් ලැබෙන දෙයක්. මානවයා උපදිනකොටම සතිමත් බව අරගෙන එන්නෙ. ඒක බෞද්ධයන්ට විතරක් අයිති දෙයක් නෙවෙයි. ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේ සින්නක්කර ලියාගත්තු දෙයක් නෙවෙයි. ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේගේ පෞද්ගලික ඉගැන්වීමක් නෙවෙයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ ආමන්ත්‍රණය කලේ මානව මනසට. එහෙම නැතිව බුදුරජාණන් වහන්සේ බුදු වෙලා ධර්ම දේශනා කරන කාලෙ බෞද්ධයො හිටියෙ නැනෙ. මානවයාට, මේ විවෘතව මානවයට කතා කලේ. එහෙනම් ඉතින් මේ mindfulness කියන එක, සතිමත් බව කියන එක බෞද්ධයාට විතරක් අයිති දෙයක් නම්, බුදුරජාණන් වහන්සේ බුදු වුනාට පස්සෙ කාටද බණ කියන්නෙ, ඇයි බෞද්ධයො නැනෙ. මේක තේරෙන්නෙ නැති අමන මිනිස්සු කෑගැහුවට කරන්න දෙයක් නෑ.

සතිමත් බව කියන්නෙ ඕනම මානවයෙකුට පොදු දෙයක්. ජාති ආගම් කුලභේද නැතිව ඕනම කෙනෙකුට මේ track එකට ඇවිල්ලා සතිමත් බව කියන එක අවදි කරගෙන මේ යතාර්තය දකින්න පුලුවන්. එතකොට මේ ලෝකෙ තියෙන පරම සත්‍යය අනිත්‍යයි, දුකයි, අනාත්මයි කියන එක නම්, ඒක දැකීම නම් සතුට, එකම සතුට මේක දකින්න අපි ළඟ ටෝච් එකක් තියෙන්න ඕන. ආලෝකයක් තියෙන්න ඕන. ඒ ආලෝකය තමයි සති ආලෝකය. එතකොට මේ පරම සත්‍යය මේ ලෝකෙ තියෙන යතාර්තය ලෝකෙ දේවල් වෙනස් වෙනවා ක්ෂණයකින්, වේගයෙන්. ඒක අපිට බාරගන්න බැරි හන්දයි අපි මේ දුක් විඳින්නෙ. එතකොට මේක බාරගත්තු දවසට දුක කියන එක නැතිව යනවා. ලෝකෙ දේවල් වෙනස් කරන්න බැහැ කියන මට ඕන විදියට පාලනය කරන්න බැහැ කියන යතාර්තය මනසට එනවා. මේක දකින්න පුලුවන් වර්තමාන මොහොතේ විතරයි. අතීතේ වෙච්චි දේ අපිට දකින්න බැනෙ. අනාගතයේ වෙච්චි දේත් අපිට දකින්න බැනෙ. අතීතේ

අනාගතේ වෙච්චි දෙයක් මනසින් උපකල්පනය කරලා කල්පනා කරලා විතරයි ගන්න පුලුවන්. දකින්න බෑ. එතකොට මේ ගෙවෙන හැම මොහොතකම ඔය සත්‍යය ධර්මය කියන එක පවතිනවා.

ඉතින් ඕක දකින්න නම් ඒ වර්තමාන මොහොත දිහා බලන්න ඕන අවදියෙන්, නිරීක්ෂණය කරන්න ඕන. අවදි මනසින් බලන්න ඕන. ඒ අවදි මනසින් බලනවා කියන එකට තමයි අපි සතිමත් වෙනවා කියන්නෙ සරල වශයෙන්. ඉතින් ඕක තමයි අපි කරන්නෙ, ඒක තමයි අපි කිව්වෙ මේක නිකං මගේම ප්‍රතිබිම්භය දිහා, කණ්නාඩියෙන් ඇතිවෙන ප්‍රතිබිම්භය දිහා කිසිම තීන්දු තීරණයක් ගන්නෙ නැතිව, විවේචනයක් කරන්නෙ නැතිව ඒක දිහා හුදු බැල්මෙන් අවදියෙන් බලන් ඉන්නවා වගේ තමයි මේ වර්තමාන මොහොතේ සිද්ධ වෙන දෙයක් එක්ක මම අවදියෙන් බලන් ඉන්නවා. සතිමත්ව ඉන්නවා කියන එක ඕක තේරුම් ගන්න පුලුවන් සරල අර්ථයක්. ඒ වගේම මේ සතිය කියන එක පුරුදු කරන අයගේ තවත් තියෙනවා වැරදි සිතුවිල්ලක්, ඒ ගොල්ලො හිතනවා සතිය තියෙනවා නම් අකුසල් සිතුවිලි තියෙන්නම බෑ. හිතට දුක කියන එක එන්නම බෑ, වේදනා කියන එක එන්නම බෑ, පීඩා කියන එක එන්නම බෑ කියලා තමයි ඔය සතිය පුහුණු කරන සමහරු වැරදියට තේරුම් අරන් ඉන්නෙ. ඒගොල්ලො හිතනවා හිතට ද්වේෂයක් ආපු වෙලාවට රාගයක් ආපු වෙලාවට දුකක් ආපු වෙලාවට සතිය ආපු ගමන්ම අරක නැතිවෙන්න ඕන කියලා හැඟීමක් එනවා. ඒ කියන්නෙ මේ සතියේ අර්ථය තවම තේරිලා නෑ කියන එක.

එතකොට මේ සතිය කියන එක පුරුදු කරන කෙනාගේ මනස කිසිම පැත්තක් අල්ලගන්නේ නෑ. දැන් අතන අර කියපු විදියට තියෙන්නෙ සතිමත් කෙනා හොඳ පැත්ත විතරක් ඉල්ලනවා. නරක පැති එපා කියනවා. ඒකෙන් තේරෙනවා නේද නරකයි කියලා අපි හදාගෙන තියෙන දේවල් වලට ගැටෙනවා. හොඳයි කියලා හිතාගෙන තියෙන දේවල් වලට ඇලෙනවා. ඒ එකම තරාදියේ දෙපැත්තට මාරු වෙවී ඉන්නවා. හැබැයි සතිමත් කෙනා තරාදියේ තැටි දෙකට යන්නෙ නෑ, එයා මැද්දෙ තියෙන අර කටුව ළඟ තමයි නතර වෙන්නෙ. එතකොට එයා ඇලීම කියන පැත්තට වැටෙන්නෙත් නෑ, ගැටීම කියන පැත්තට වැටෙන්නෙත් නෑ. එයා කරන්නෙ වර්තමානයේ තියෙන දේ දකිනවා විතරයි. එයාගේ මනසේ හොඳ ස්වභාවයක් තිබුනත්, නරක ස්වභාවයක් තිබුනත්, දැන් අපි සාමාන්‍යයෙන් නරක මානසිකත්වයක් දුක් සහිත මානසිකත්වයක් ආවහම අපි ඒක තල්ලු කරනවා, එපා කියනවා මගහැරලා යන්න හදනවා. අපි හොඳයි කියලා හිතන මානසිකත්වයක් හිතේ තිබුනොත් අපි ඒකෙන් මත්වෙනවා, ඒකට පෙම් කරනවා, ඒක බදාගන්න හදනවා, ඒක ස්ථිරව තියාගන්න හදනවා.

හැබැයි සතිමත් කෙනා ඒක නෙවෙයි කරන්නෙ. මනසේ හොඳ මානසිකත්වයක් තිබුනත් ඒ බව දැනගන්නවා, ඇලෙන්නෙ බදාගන්නෙ පෙම් කරන්න යන්නෙ නෑ. මනසේ නරක ස්වභාවයක් තිබුනොත් අමිහිරි අප්‍රසන්න ස්වභාවයක් තිබුනොත් ඒක තල්ලු කරන්නෙ නෑ එපා කියන්නෑ, රණ්ඩු කරන්නෑ ඒකත් තියෙන විදියට දකිනවා. එච්චරයි. එයා කැමැති දේ බදාගන්නවත් අකැමැති දෙයින් පලා යන්නවත් උත්සාහ කරන්නෙ නෑ. එයා කරන්නෙ සිහිය විසින් කරන්නෙ එයා අත්දකින හැම අත්දැකීමක්ම, හැම සිතුවිල්ලක්ම හැම හැඟීමක්ම එකම විදියට නෝට් කරගන්නවා. එකම විදියට නිරීක්ෂණය කරනවා. කිසිවක් අඩු කරන්නෙත් නෑ, කිසිවක් වැඩි කරන්නෙත් නෑ. කිසිම දෙයක් තල්ලු කරන්නෙත් නෑ, කිසිම දෙයක් බදාගන්නෙත් නෑ. ඒ නිසා මං කලින් වීඩියෝ එකක කියලා තියෙනවා මේක හරියට cctv කැමරාවක වැඩේ වගේ තමයි තියෙන්නෙ. Cctv කැමරාවකින් එයාගේ දෘෂ්‍ය

පථයට එන සෑමදේම කිසිම වෙනසක් නැතිව රෙකෝඩ් කරනවා වගේ හොඳ නරක විදියට බෙදන්නෙ නෑ, හොඳ ඒවා ළංකරගන්නවත් නරක ඒවා තල්ලු කරන්නවත් යන්නෙ නෑ.

අන්න ඒ වගේ දෙයක් තමයි මේ සතිය විසින් කරන්නෙ. ඔන්න ඔකත් අපිට තේරුම් ගන්න පුලුවන්, ඕකත් තේරුම් ගත්තොත් සතිය කියන්නෙ මොකක්ද කියලා. ඒ වගේම තව දෙයක් තියෙනවා, මේ සිහිය කියන්නෙ කල්පනා කරන එකක් නෙවෙයි, අදහස් හෝ මතිමතාන්තර ප්‍රකාශ කරන එකක් නෙවෙයි. හුදු පිරිසිදු අවධානයක් තියෙන්නෙ. හොඳ අවදියකින් බලන් ඉන්නවා විතරයි. හිත හිතා ඉන්නවා නෙවෙයි. අපි මේ දකින දේ දිහා අපි වර්තමානයේ තියෙන දේ ගැන මොනවාහරි හිත හිතා ඉන්නවා නෙවෙයි. මොකද සමහර අය හිතනවා, වර්තමානයේ අපි හිතමු අපි වර්තමානයේ එයා කරන ක්‍රියාවකට සතිමත් වෙලා ඉන්නවා කියලා. අපි හිතමු එයා තේ එකක් බොනවා. ඊටපස්සෙ එයා ඒකට සතිමත් වෙලා ඉන්නවා. එහෙම නැත්නම් බත් එකක් කනකොට සතිමත් වෙනවා. එතකොට සමහරු හිතනවා අනේ මේවා අනිත්‍ය වෙලා යන ඒවනෙ, වෙනස් වෙනවනෙ. දැන් මේ කාපු කෑම ටික බඩට ගියාම අශූචි වගේ වෙනවානෙ, මේක මහා දුකක්නෙ. මේක මට ඕන විදියට තියන්න බෑනෙ කියලා හිත හිතා ඉන්නවා. ඒ හිත හිතා ඉන්න එක නෙවෙයි සතිය. ඒක ධර්මයත් නෙවෙයි, ඒක ධර්මය අවබෝධයත් නෙවෙයි, ඒක නුවණත් නෙවෙයි. ඒක ප්‍රත්‍යක්ෂයත් නෙවෙයි. ඒක අපි අර දන්න දෙයක් ගැන කල්පනා කර කර ඉන්නවා. සමහරු හිතනවා සිහියෙන් ඉන්නවා කියන්නෙ එහෙම එකක් කියලා. නෑ. සිහිය එකයි, සිහියෙන් දකින දේ ගැන සංකල්පනා පහළ කිරීම, කල්පනා කිරීම, එක එක දේවල් හිත හිතා ඉන්න එක, කලින් දන්න ධර්ම කරුණු ගෙනල්ලා කල්පනා කර කර ඉන්න එක වෙනම එකක්.

මේ සිතුවිලිත් එක්ක කිසිම සම්බන්ධයක් නෑ සතිමත් බවේ. බැරිවෙලා හරි එහෙම සිතුවිල්ලක් ආවොත් සිහියෙන් කරන්නෙ ඒකත් දකින එක. ඒ කියන්නෙ අපි අතීතයේ ගත්තු සංඥා මතනේ අපි ගොඩාක් වෙලාවට දේවල් විග්‍රහ කරන්නෙ. ඒ අතීතයේ අපි ගත්තු එක එක අදහස් අනුව මේ වර්තමානයේ දකින දේ ගැන විස්තර විචාරයක් දෙන්න යන්නෙ නෑ. ඔය අපි සිංහල විෂය කරනකොට ඒලෙවල් වලට එහෙම විචාර ලියනවා කියලා, ඒ විචාර කියන ඒවා අපි අතීතයේ ගත්තු සංකල්ප ටිකක් මත තමයි විස්තර කරන්නෙ වර්තමානයේ තත්වයක්. සතිය කියන්නෙ එහෙම එකක් නෙවෙයි. සතිය කියන්නෙ හරියට අපේ ජීවිතේ ඉස්සෙල්ලාම සැරේට දෙයක් දකිනකොට අපිට අදහස් මතිමතාන්තර දෙන්න අමාරුයිනෙ, ඉස්සෙල්ලාම දෙයක් දකිනකොට. ලෝකෙ පළවෙනි වතාවට දෙයක් දකිද්දි අපි හුදු හිස් බැල්මකින් ඒක දිහා ඉස්සෙල්ලාම බලන් ඉන්න එක තමයි කරන්නෙ. ඊටපස්සෙ ඕන නම් අතීතයේ එක එක දේවල් එක්ක සංසන්දනයක් කරන්න පුලුවන්.

හැබැයි මේ සතිය කියන්නෙ එහෙම සංසන්දනයක් කරන්න යන දෙයක් නෙවෙයි. ලෝකෙ ඉස්සෙල්ලාම පළවෙනි සැරේට යමක් දිහා බලන් ඉන්නවා වගේ දල්වාගත් මනසකින්, දල්වා ගත් ඇස් දෙකකින් බලනවා වගේ සතියෙන් බලනවා කියන්නෙ හිතින් බලනවා කියන එකනෙ. දල්වා ගත් මනසකින් කිසීම අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමක් කරන්නෙ නැතිව, සිතුවිලි වලින් සංකල්පනා ගොඩනගන්නෙ නැතිව සාමාන්‍ය දැනීමක් විතරයි. සාමාන්‍ය දැනීමක් විතරයි, ඒ සාමාන්‍යය දැනගෙන දැකගෙන ඉන්න එකක් විතරයි මේ සතිය කියලා කියන්නෙ. මොකද අර සමහර අය, මම හිතන්නෙ මම කලින් වීඩියෝ එකක සඳහන් කලා. මම පාවිච්චි කරපු එක technique එකක්. සමහර වෙලාවට මේක ප්‍රායෝගිකව පුහුණු වෙනකොට කම්මැලිකම් එපාකරපු ගති, බෑ හිතෙන ගති එනවා. එතකොට මං පාවිච්චි කරපු උපක්‍රමයක් තමයි හැම මොහොතක්ම, හැම පර්යංකයක්ම, හැම සක්මනක්ම

කලින් කිසිම දවසක කිසිම පර්යංකයකදී සක්මනකදී මට ගෙනල්ලා නොදීපු අලුත් අත්දැකීමක් තමයි ගෙනල්ලා දෙන්නෙ. කවදාවත් කලින් පර්යංකයක එකක් ආයෙ ලැබෙන්නෙම නෑ අපිට වෙනස් ලැබෙන විදිය. අන්න ඒ අලුත් අත්දැකීමක්නෙ අපිට ගෙනල්ලා දෙන්නෙ. එතකොට මනසට ලොකු උනන්දුවක් ඇතිවෙනවා වර්තමානයට අවදි වෙන්න. ඇයි මේ අපිට හම්බවෙන හැම මොහොතක්ම brand-new moment එකක්. කවදාවත් ගෙවුනු මොහොත හා සමාන වෙන්නෙ නෑ මේ අලුත් මොහොත. කිසි ලෙසකින්වත් ඒක වෙන්නෙ නෑ.

මෙන්න මේක අපිට හරියට තේරෙනවා නම් හැම මොහොතකම සතිමත් වෙන්න අපිට කැමැත්තක් ඇතිවෙනවා. අපිට ඔය සතිය කියන එක පුරුදු කරද්දි එපා හිතෙන්නෙ මේක ඔක්කොම ඒකාකාරීයිනෙ වගේ දැනෙනවා. ඒ ඒකාකාරී වගේ දැනෙන්නෙ තවම මේ දේවල් වෙනස් වෙන හැටි වේගයෙන් බිඳී බිඳී යන එක මෙයා දැකලා නෑ. ඒකෙන් තමයි අර කලින් එක වගේමයි මේකත් කියලා හිතෙන්නෙ. ආත්ම දෘෂ්ටියත් එතන තියෙනවා. එතකොට අපිට එපා හිතෙනවා. ඇයි මේ වෙනසක් තියෙනවා කියන එක දැකලත් නෑ, ඒක බාරගන්නත් බෑ. ඒ නිසා මේ සතිමත් වෙනවා කියලා කියන්නෙ කිසිම විස්තර විචාරයක් නැතිව හිස් බැල්මෙන් අවදි මනසින් බලන් ඉන්නවා කියන එකයි.

ඒ වගේම මෙතනදි තියෙන වැදගත්ම දෙයක් තියෙනවා, ඒ කියන්නෙ අපි හරියටම සතිය කියන එක අපි දැන් මුලින් කියලා තියෙනවා, අපි මේ කියාදෙන්නෙ සතිමාත්‍රය. Bare attention, හුදු අවධානය විතරයි මේ කියාදෙන්නෙ. මේක හරියටම ආධ්‍යාත්මය දියුණු වෙන තැනට track එකට එනකොට සම්පජඤ්ඤය කියන ගුණය එකතු වෙනවා. ඒ කියන්නෙ ප්‍රඥාව කියන එක. ඔය දෙන්නා එකට අත්වැල් බැඳගෙන යන්නෙ. ඒ දෙන්නට තමයි ආධ්‍යාත්මික දියුණුව කියන එකට ඉස්සරහට වැඩ කරගෙන යන්න තියෙන්නෙ ඒ දෙන්නට. එතකොට සතියට සම්පජඤ්ඤය එකතු වෙන තැන දක්වා අපි මේක කරන්නෙ නිකං අර මොන්ටිසෝරියක, පෙරපාසලක ළමයි ඉස්කෝලෙට දාන්න පුරුදු කරනවා වගේ පොඩ්ඩක් මේක track එකට අල්ලලා දෙන එකක්. හැබැයි ගොඩාක් අය ඕක ගැන විතරක් හිතලා මේක විවේචනය කරනවා, මේකත් භාවනාවක්ද කියලා. අපි දන්නවා මෙතන නෙවෙයි භාවනාව තියෙන්නෙ කියන්න. මේ හුදු සතිමාත්‍රයේ භාවනාවක් නෑ. අපි මේ අපි ළඟ සතිමත් බව තියෙනවා කියන එක අඳුන්වලා දෙන්න, වර්තමානයට අවදි වෙනවා කියන්නෙ මොකක්ද කියන එක අඳුන්වලා දෙන්න, ඒක පුරුදු කරවන්න, මේක ගැන පොඩ්ඩක් පුරුද්දක් ඇති කරවන්න තමයි අපි ඉස්සෙල්ලාම පෙරපාසලෙන් පටන් ගන්නෙ. ඒකෙන් පටන් ගන්නැතිව අපිට යන්න බෑ.

ඊටපස්සෙ මෙයා අතනෑර එකදිගට මේක පුරුදු කරගෙන යද්ද තමයි සම්පජඤ්ඤය කියන එක එකතුවෙන්න පටන් ගන්නෙ. ඔන්න එතකොට තමයි හරියටම ආධ්‍යාත්මය දියුණු වෙන පැත්තට එයාගේ මනස සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමයේ තියෙන විදියට, සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ තියෙන විදියට මේක පුහුණුවක් දක්වා ඉස්සරහට යන්නෙ. එතකොට එයා දැන් සාමාන්‍යයෙන් අපි අර හුදු සතිමාත්‍රය පුරුදු කරනකොට, අපි සතිමත් වෙන්නෙ, අපි සාමාන්‍යයෙන් හිතමු කකුලේ කැක්කුමක් දැනුනා කියලා. කකුලේ කැක්කුමක් දැනුනහම අපි අර සතිමාත්‍රය පුරුදු කරන කාලෙ හිතන්නෙ ඔන්න මගේ කකුල කකියනවා කියලා තමයි අපි ඒකට අවධානය දෙන්නෙ. එතකොට කකුල මගේ වෙලා කකුලකුත් එයාට තියෙනවා, මගේ කියන්න අයිතියකුත් ඇතිව තමයි අපි මුලින්ම අවධානය දෙන්නෙ. හැබැයි සම්පජඤ්ඤය කියන තැනට ආවට පස්සෙ එයාගේ කකුලේ කැක්කුමක් දැනෙනකොට එයා ඒකට අවධානය දෙන්නෙ හුදු වේදනාවක් දැනීමක් විඳීමක් විදියට විතරයි. ඒක මගේ කියන හැඟීම එයාට එන්නෙත් නෑ, ඒක කකුල කියන හැඟීම

එන්නෙත් නෑ, මොකක් හරි විදීමක් දැනෙනවා. එයා ඊටපස්සෙ සතිමත් වෙන්නෙ අන්න ඒ විදීමට විතරයි. මගේ කකුල කියන ලේබල් එක හැලෙනවා. අපි මුලින්ම මේකට එනකොට මගේ කකුල කියලා තමයි එන්නෙ. ඒ කියන්නෙ මමත්වය ටික ටික හැලෙන්න ගන්නෙ සම්පජඤ්ඤය කියන එක එකතු වෙන්න පටන් ගත්තට පස්සෙ. එතකල් අපි මේකට එන්නෙ මමත්වයක් සහිතව. එහෙම නැතිව මේක කරගෙන යන්න බෑ.

ඒකයි අපි කිව්වෙ මම දැන් මෙතන පාඩම් කරනවා, මම දැන් මෙතන තේ බොනවා, එහෙමනෙ අපි එන්නෙ. ඒක තමයි අපි කිව්වෙ හෝඩියේ පංතියෙන් මේක පටන් ගන්න ඕන. ඒලෙවල් පන්තියේ තියෙන දේවල් හෝඩියේ පංතියේ නෑ. හෝඩියේ පංතියේ ඒවා ඒලෙවල් පන්තියේ නෑ. මේ සරල දේ තේරුම් ගන්න බෑ මිනිස්සුන්ට. ඒ ගොල්ලො මේකට අඩිය තියනකොටම පීනන්න මුහුදේ රැල්ල පාගනකොටම අඩිය තියනකොටම ඒගොල්ලො එතෙර වෙන්න ඕන කියලා හිතනවා. එහෙම ඒවා නෑ. ඒවා ඉතින් අර මොකක්ද මේ යතාර්තය කියලා දන්නෙ නැති අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ඕවට කියන්නෙ පිස්සොපිහාට්ටොන්ගේ වැඩ. ඒ තමයි ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේගේ වචනය. අපිට ඒ අයට මේක පහදලා දෙන්න බැහැ.

එතකොට දැන් මෙතනදි හරි ලස්සන දෙයක් වෙනවා. හැබැයි මේ ලුණුව කන්න එපා කියලත් මම මතක් කරනවා. මොකද අපේ රටේ මිනිස්සුන්ට පොතේ වචන දැම්මම ඒවා කනවා කියන්නෙ හිමින් නෙවෙයි, දැන් අපි සාමාන්‍යයෙන් හඳුන්වලා දෙන්නෙ අපි හිතමු පර්යංක භාවනාව කියලා. අපි හිතමු අපි හුස්ම කෙරෙහි තමයි අවධානය තියන්නෙ කියලා. හුස්ම තෝරගත්තා මූලික අරමුණ විදියට කියලා පර්යංකයේදි. එතකොට අපි කියන්නෙ ඇතුල්වෙන පිටවෙන හුස්ම දිහා සතිමත්ව බලන් ඉන්න. ඇතුල් වෙන හුස්ම ඇතුල් වෙන බවත්, පිටවෙන හුස්ම පිටවෙන බවත් දැනගෙන ඕන නම් මෙනෙහි කරන්න පුලුවන් ආශ්වාස කියලා හරි, ප්‍රශ්වාස කියලා හරි. නැත්නම් ඇතුල් වෙනවා පිටවෙනවා කියලා හරි පොඩි මෙනෙහි කිරීමක් කරගෙන අපිට ඒකටම අවධානය දීගෙන ඉන්න පුලුවන් මොනවද මේ හුස්මෙ දැනෙන්නෙ කියලා බලන්න.

ඉතින් යෝගාවචරයාට මේ හුස්ම රැළි, අපි හිතමු යම් ප්‍රමාණයක් මේ හුස්ම රැළි දහයක් පහළොවක් වත් එක දිගට හිත විසිරෙන්නේ නැතිව මේ හුස්ම දිහා යම්කිසි විදියකට ඒකාග්‍ර මනසකින්, එකඟ මනසකින් බලන් ඉන්න පුලුවන් වුනාම ඔන්න ගුරුවරයා අවවාද දෙනවා, උපදෙස් දෙනවා, ඔය හුස්ම දෙකට බෙදලා බලන්න කියලා. කියන්නෙ ආශ්වාස හුස්මෙයි, ප්‍රශ්වාස හුස්මෙයි වෙනස බලන්න. වෙනස්කම් බලන්න කියනවා. අපි ඉස්සෙල්ලාම බලන්නෙ නිකම්ම ඔය හුස්ම දිහා බලන් ඉන්නවා, හඳුනගැනීමක් විතරයි කරන්නෙ. ඊටපස්සෙ අපි කියනවා ආශ්වාසයේ හා ප්‍රශ්වාසයේ වෙනස්කම් දකින්න. මේ දෙකම සමානයිද, නැත්නම් වෙනස්ද. එතකොට මේ අරමුණු දෙක වෙන් කරලා බලන තැනට එයාගේ මනස එනවා. එතකොට අර නිකම්ම හුස්ම දිහා බලන් ඉන්නවට වැඩිය මේ අශ්වාස ප්‍රශ්වාස අරමුණ මේක දෙකට කඩලා බලන්න ගියාම අපි තව ටිකක් හුස්මට වැඩියෙන් ළංවෙනවා. ළංවීමත් වැඩිවෙනවා, අපේ අවදිය, අපේ මනසේ අවදිය වැඩිවෙනවා. හේබාන ගතිය අඩුවෙනවා. දල්වාගත් මනසකින් අපි බලන්න පුරුදු වෙනවා. එතකොට තමයි අපිට තව ටිකක් මේ අශ්වාස, ප්‍රශ්වාස දෙකේ වෙනස්කම් දකින්න පුලුවන් වෙන්නෙ.

එතකොට මේ අශ්වාස, ප්‍රශ්වාස දෙකේ වෙනස්කම් බලාගෙන යනකොට තව ටිකක් මෙයා ළංවෙද්දි මෙයාට දැනෙන්න ගන්නවා අශ්වාසය එකක්, අශ්වාසය දැනගන්න හිත එකක්. ප්‍රශ්වාසය එකක්, ප්‍රශ්වාසය දැනගන්න හිත එකක් විදියට දැනෙන්න ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ අශ්වාසය කියන්නෙ රූපයට සම්බන්ධ කොටස්. අශ්වාසය කියලා දැනගන්න

එක නාමයට අයිති කොටසක්. ප්‍රශ්වාසය කියන එක රූපයට අයිති කොටසක්. ප්‍රශ්වාසයක් බව දැනගන්න එක නාමයට අයිති කොටසක්. ඉතින් අශ්වාසයේ ලක්ෂණ සීතල, උණුසුම් කියන්නෙ ඒවත් රූපයට අයිති කොටස්. සීතල උණුසුමක් බව දැනගන්න එක නාමයට අයිති කොටස්.

ඔන්න ඔය විදියට මේවයේ ඒ අදාළ ඒ රූප කර්මස්ථානයේ හටගන්න, අපි හිතමු අශ්වාස ප්‍රශ්වාස නෙ අපි ගන්නෙ ඉස්සෙල්ලාම මෙතනදි. එතකොට හුස්ම, අශ්වාස ප්‍රශ්වාස ඇතිවෙන එක එකක්, ඒ අශ්වාසයක් බව ප්‍රශ්වාසයක් බව හඳුනගන්න නාමධර්ම කොටසක් එයාට අහුවෙන්න ගන්නවා. එතකොට ඕක ඔහොම සරලව කිව්වට එයාට විස්තර සහිතව දැනෙනවා. එතකොට ඒක දකිනකොට එයාට තේරෙන්න ගන්නවා මේක සිය දහස්වර ලක්ෂ කෝටි වර පුහුණු කරද්දි අපි මෙතන මනුස්සයෙක් ඉන්නවා, සත්වයෙක් ඉන්නවා, පුද්ගලයෙක් ඉන්නවා, දෙවියන් වහන්සේ තමයි මේවා ඔක්කොම මවලා තියෙන්නෙ, දෙවියන් වහන්සේ තමයි අපේ දුක සැප තීරණය කරන්නෙ කියන දෘෂ්ටි කැඩෙනවා ඔතනින්. ඇයි එයාට හොඳටම පේන්න ගන්නවා සතිමත් බවට, රූපය කියන්නෙ වෙනම හටගන්න එකක්. මේක දැකගන්න එක හුස්මක් කියලා, ආශ්වාසයක් කියලා දැකගන්න එක නාම කොටසක්. මේ දෙන්නාගේ සම්බන්ධයෙන් තමයි අපිට මේ සත්ව පුද්ගල සංඥාවක් හට අරගෙන තියෙන්නෙ කියලා මෙයාට දකින්න පටන් ගන්නවා. ඒ නිසා - පොතේ තියෙන වචනයක් මෙතෙන්ට ගේනවා, ගිලින්න එපා - සරල වශයෙන් කියනවා සාමාන්‍යයෙන් අපේ ස්වාමීන් වහන්සේලාත් විපස්සනා ගුරුවරුත් ඔන්න ඔතනින් තමයි නාමරූප පරිච්ඡේද ඥාණය කියන එක හටගන්න පටන් ගන්න තැන. ඕක දැකීමම නාමරූප පරිච්ඡේද ඥාණය නෙවෙයි, ඒකට නිකං අඩිය තියනවා වගේ. ඒ කියන්නෙ නාමයයි රූපයයි දෙක වෙන් කරලා දැකගන්න පුලුවන් එයාට. ඉස්සෙල්ලා අපි නාමරූප දෙක එකක් විදියට දැකපු හින්දානෙ මේක ගෙඩිය පිටින් දැක්කෙ. මම වශයෙන් දැක්කෙ. දැන් මෙයාට මේ අශ්වාස, ප්‍රශ්වාස දෙකේ, අපි මේ හුස්ම ගන්න එකේ නාමයයි රූපයයි දෙක වෙන් කරලා දකින්න පුලුවන්. එතකොට එයාට තේරෙන්න ගන්නවා මේ මං හුස්ම ගන්නවා කියලා කියන්නෙ මේ මම කරන දෙයක් වත්, දෙවියන් වහන්සේවත් කරන දෙයක් නෙවෙයි, මේ නාමයක් සහ රූපයක් කියන දෙකක් සම්බන්ධ වෙලා සිද්ධ වුනු සංසිද්ධියක් කියලා එයාට දැකගන්න පුලුවන් වෙනවා. මං මේ සරලව කියන්නෙ. ඉතාම සරලව කියන්නෙ. ඔතනින් තමයි නාමරූප පරිච්ඡේද ඥාණයේ ගැඹුරකට යන්න පටන් ගන්න මුල්ම පියවර.

එතකො අපි අහලා තියෙනවා, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙනවා, අපි මේ නිවනට යද්දි විශුද්ධි; සප්ත විශුද්ධි සාක්ෂාත් කරන්න ඕන කියලා. එතකොට සප්ත විශුද්ධි වල දිට්ඨි විශුද්ධිය කියන එක එන්නෙ ඔන්න ඔතෙනදි. නාමපරිච්ඡෙද ඥාණය මස්තකප්‍රාප්ත කරන යෝගාවචරයාට දිට්ඨි විශුද්ධිය කියන එක සිද්ධ වෙනවා. දිට්ඨිය කියලා කියන්නෙ වැරදි දෘෂ්ටිය. ඒ කියන්නෙ මෙතන සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් ඉන්නවා, මේක මැවුම්කාර දෙවියෙක් ඉන්නවා, මේක බ්‍රහ්මයා මැව්වෙ, මේක දෙවියන් වහන්සේට අයිති දෙයක් කියන දෘෂ්ටි ඒවා. ඒ දෘෂ්ටි කැඩෙන්නෙ ඔන්න ඔතෙන්දි. ඔතෙන්ට යනකල් ඔය දෘෂ්ටි ටික කැඩෙන්නේ නැත. එතකොට ඔය ගොඩ ඉඳන් පීනන මිනිස්සු පම්පෝරි ගැහුවට වැඩක් නෑ, මොකද ඒ මිනිස්සු මෙතෙන්ට එනකල් ඇවිල්ලා නෑ. මෙතෙන්ට එන්න කලින් ඒගොල්ලො ඉන්නෙ මේක මැවුම්කාර දෙවියෙක් මවපු ලෝකයක්, දෙවියන් වහන්සේ තමයි අපේ දුක සැප දෙක තීරණය කරන්නෙ, මෙතන මමෙක් කියලා කෙනෙක් ඉන්නවා, අහවලා කියලා කෙනෙක් ඉන්නවා. ඔය සියලුම දෘෂ්ටි ටික ඇතිව තමයි අපි සීලයේත් ඉන්නෙ, ධර්මයේත් ඉන්නෙ, දැනුම හොයන්නෙ, කල්පනා කරන්නෙ ඔය

ඔක්කොම කරන්නෙ එතන. මේ සතිමත් බව ඉස්සරහින් තියාගෙන මේ වැඩේට බැස්සට පස්සෙ යෝගාවචරයාට මේ නාමරූප දෙක වෙන් කරලා දකින්න පුලුවන් වුනු තැනදි ඒ නාමරූප පරිච්ඡේද ඥාණයේ හොඳම තැන්වලට යනකොට දිට්ඨි විශුද්ධිය කියන එක සිද්ධ වෙනවා.

හැබැයි මමයෙක් නෑ කියලා තේරෙනවා කියන්නෙ සෝවාන් වෙනවා කියන එක එහෙම නෙවෙයි. ඔන්න ඊටපස්සෙ ඒ ලඹුවත් කයි. ඉතින් ඔතනින් එහාට තමයි ඉතුරු ටික සිද්ධ වෙන්නෙ. මං ඒවා මේ වෙලාවේ කියන්නෙ නෑ. මොකද නැත්නම් මිනිස්සු ලේබල් ගහගන්නවා ආ ඒ කියන්නෙ මට නාමරූප පරිච්ඡෙද ඥාණය ඇවිල්ලා. මං දිට්ඨි විශුද්ධියට ඇවිල්ලා, මම සෝවාන් වෙන්න ළඟයි, අපේ රටේ මිනිස්සු එහෙමයි. හරි ආසයි status හදාගන්න. ඇත්තටම භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ධර්මයේ නිවන කියන්නෙ status හදාගන්න එකක් නෙවෙයි. තත්වයක් හදාගන්න එකක් නෙවෙයි. තත්වයක් හදාගන්නවා කියන්නෙම මමයා එතන ඉන්නෙ. මමත්වයේ ඉන්නෙ. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ විමුක්තිය කරා යන ගමනේදී, සත්‍ය හොයාගෙන යන ගමනේදී දේවල් බදාගන්නවා, සහතික හදාගන්නවත්, status හදාගන්නවත් යන ගමනක් නෙවෙයි. තියෙන status ත් නැතිවෙලා යන, දියවෙලා යන, නැතිභංගස්ථාන වෙලා යන දෙයක් මේක. එතකොට මං අහවල් තැන ඉන්නෙ, මං අහවල් ඥාණය ලැබුවා කියලා කියන්න බෑ කාටවත්. ඒක ඒ වෙලාවේ සිද්ධ වුනා ඒක එතනින් ඉවරයි.

ඒ නිසා වීඩියෝ එක දිගවෙන හින්දා අන්තිමට පොඩි කෑල්ලක් කියලා නවත්වන්නම්. ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ එක වතාවකදි කියනවා මම අහලා තියෙනවා, ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේගේත් ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ තමයි මේ පණිවිඩය කියලා තියෙන්නෙ. ඉතින් අපිට උන්වහන්සේ හම්බවෙලා නැහැ. උන්වහන්සේගේ ගුරුවරයාගේ දේවල් අපි දැනගන්නෙ අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේගෙන්. උන්වහන්සේ කියනවා එක තැනකදි, උන්වහන්සේගේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියලා තියෙනවාලු කවුරුහරි කෙනෙක් මම අහවල් ඥාණය ලබලා තියෙනවා, මම සෝවාන් වෙලා තියෙනවා, මම සකදාගාමී වෙලා ඉන්නෙ, මම අනාගාමී වෙලා ඉන්නෙ, කියලා කියනවා නම් හරි අඟවනවා නම් හරි උන්වහන්සේ කියලා තියෙනවා එහෙනම් හොඳට මතක තියාගන්න එයා සෝවාන් වෙලා නෑ, එයා සකදාගාමී වෙලා නෑ, එයා අනාගාමී වෙලා නෑ, එයා ඒ ඥාණය ලබලා නෑ. කෙනෙක් කියනවා නම් එයා සෝවාන් කියලා එයා සෝවාන් නෑ. ඇයි දන්නවද ඔය මිනිස්සු හිතන් ඉන්නවා වගේ මානසිකත්වයක් නෙවෙයි ඔය තැන්වලට යනකොට තියෙන්නෙ. අපි දැන් මේ අර ගොඩ ඉඳගෙන හිතනවා එතෙන්ට ගියාමත් එයාට එන මානසිකත්වත් මේ දැන් අපි ගොඩ ඉඳන් ඉන්නකොට අපිට එන සිතුවිලි වගේ තමයි එයාටත් එන සිතුවිලි කියලා. තේරෙන්නෙ නෑ මේ මනුස්සයන්ට අපි මුහුදට බැස්සම ගොඩ ඉන්නකොට දැනෙන හැඟීම් ටික නෙවෙයි දැනෙන්නෙ, සිතුවිලි වෙනස්, ආකල්ප වෙනස් එයාගෙ. ඊටපස්සෙ වතුරට බැහැලා බැහැලා ගැඹුරට ඈතට පීනගෙන යන්න එයාගේ සිතුවිලි ආකල්ප සම්පූර්ණයෙන් වෙනස්. මුහුද ගැන එයාගේ තිබුනු දැක්ම සම්පූර්ණයෙන් වෙනස්. මේ ගොඩ ඉන්න මනුස්සයා හිතනවා මුහුදට බැස්සහමත් එන සිතුවිලි මේ ගොඩ ඉන්නකොට එන සිතුවිලිමයි කියලා. ඒ නිසයි කියන්නෙ කවුරුහරි කියනවා නම් මම අහවල් තැන අහවල් තැන කියලා ඒ කියන්නෙ ඒක ලබලා නෑ.

මං මේක කිව්වෙ මේ පුංචි පුංචි කාරණා එළියට දානකොට මිනිස්සු ඒ ලඹු කියලා ලේබල් ගහන හින්දා. එතකොට ඔහොම තමයි සප්ත විශුද්ධි වලින් සහ විපස්සනා ඥාණ වලින් ගැඹුරට ගැඹුරට යන්නෙ. මං ඒකෙ අර මුල පෙන්නුවේ සතිමත් බව පුරුදු කරන්න ඔබට උනන්දුවක් එන්නයි. මේ ගමන පටන් ගන්නෙ mindfulness වලින්. සතිමත් වීමෙන් කියලා

කියන්න. ඒකත් අපි ළඟ නැති දෙයක් නෙවෙයි, තියෙන දෙයක්. උපතින්ම අරන් ආපු දෙයක්. ඒක කිසිම ජාතියකට ආගමකට කුලයකට මලයකට අයිති දෙයක් නෙවෙයි. මානවයාට අයිති දෙයක්. ඉතින් ඔබ මනුස්සයෙක් කියලා දන්නවා නම් ඔබ ගාව දැනටමත් තියෙනවා, දන්නැති එක විතරයි ප්‍රශ්නෙ. ඉතින් ඒ නිසා බලන්න උත්සාහ කරලා මේ සතිමත් බව, මේ පුංචි සතිමාත්‍රයෙන් තමයි අපි මේ ගමනට අඩිය තියන්නේ. ඒ නිසා ප්‍රමාද වෙන්නෙ නැතිව, පරක්කු කරන්නෙ නැතිව එතෙන්ට අඩිය තියන්න. සතිමත් බව කියන එක පුරුදු කරන්න. තෙරුවන් සරණයි!

18) සතිය හරහා අව්‍යාජත්වයට | Return to authenticity | spiritual awakening | #aloka

තෙරුවන් සරණයි! අද අපි කතා කරන්නෙ සාමාන්‍යයෙන් ආධ්‍යාත්මික මග යන කෙනෙක් නොසිතන පැතිකඩක්. හැබැයි මේක දන්නෙ නැති නම් අපි ඉන්නෙ උගුලක. අපි ඉන්නෙ පොඩ්ඩක් පොටපිට යවාගෙන. අපි ආධ්‍යාත්මය දියුණු කිරීමෙන් බලාපොරොත්තු වෙන අරමුණ සාක්ෂාත් වෙන්නෙ නැහැ මේක දැනගෙන නොසිටියොත්. එහෙම පැත්තක් ගැන කතා කරන්නෙ. ඉතින් මේක තේරුම් ගන්න මම පටන් ගන්නම් මෙහෙම. සාමාන්‍යයෙන් ආධ්‍යාත්මික මගේ එන අයට අවශ්‍යයි, තමන් දැන් ඉන්න තත්වයට වඩා හොඳ තත්වයකට යන්න. මීට වඩා පරිපූර්ණ වෙන්න, නව නව ආධ්‍යාත්මික අවධීන්ට පත්වෙන්න. කෙළවර මාර්ගඵල නිවන කියන එක සාක්ෂාත් කරන්න මෙන්න මේ වගේ අවශ්‍යතාවයක් තියෙනවා, ඒ කියන්නෙ යම්කිසි තත්වයකට පත්වෙන්න අවශ්‍යයි ආධ්‍යාත්මික මග යන අයට. ඒ කියන්නෙ මේ දැන් ඉන්න තත්වය නෙවෙයි එයා බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ, මීට වඩා ඉහළ තත්වයක් දශමෙකින් හරි ඉල්ලගෙන තමයි යන්නෙ. ඇත්තටම නම් එහෙම පත්වෙන්න ඕන තත්වයක් කියලා එකක් නැහැ ආධ්‍යාත්මික මග කියන එක. ඒ කියන්නෙ නිවන් මග, නිවන, මගඵල කියන දේවල් ඒවගේ තත්වෙකට පත්වෙන්න ඕන කියලා එකක් නෑ මේකෙ. ඒ කියන්නෙ අපි යම් තත්වයකට පත්වෙන්න හිතනවා නම් ඇත්තටම දැනටමත් ඒ තත්වය බවට අපි පත්වෙලයි ඉන්නෙ. මං නැවතත් කියනවා ඒක. උදාහරණයක් ඔබට තේරෙන්න කිව්වොත්, ඔබට නිවන් දකින්න ඕන කියලා නම් ඔබ ඔය යන්නෙ, ඇත්තටම නම් දැනටමත් අපි නිවන් දැකලයි ඉන්නෙ. ආන්දෝලනාත්මක වෙයි, අපි චුට්ටක් ඉස්සරහට කතා කරගෙන යමු.

ආධ්‍යාත්මික මග කියලා කියන්නෙ අපි මෙන්න මේ වගේ කෙනෙක් කියලා ඔප්පු කරන්න අමතර දෙයක් එකතු කරගන්න යන ගමනක් නෙවෙයි. මං මෙන්න මෙහෙම චරිතයක්, ආධ්‍යාත්මය මෙහෙම දියුණු කෙනෙක්, මෙන්න මේ මට්ටම තියෙන කෙනෙක්, මෙහෙම කෙනෙක් කියලා ඔප්පු කරන්න ලෝකෙට මේ අමතර මොනවහරි ටිකක් බලෙන් එකතු කරගන්න, පිට තියෙන දෙයක් මගේ මනසට එකතු කරගන්න යන ගමනක් නෙවෙයි මේ. ඒ වගේම අපිව වෙනස් දේකට, වෙනස් තත්වයකට පරිවර්තනය කරන්න හදන දේකුත් නෙවෙයි. ඒ කියන්නෙ මේ දැන් ඉන්න තත්වයෙන් වෙනස් තත්වයකට පරිවර්තනය කරන්න හදන තත්වයකුත් නෙවෙයි. එහෙනම් මොකක්ද මේ ආධ්‍යාත්මික මග කියලා කියන්නෙ? ඒ තමයි අපි ළඟ තියෙන, අපි උපතින් අරගෙන ආපු අපේ ස්වභාවික අව්‍යාජත්වයක් තියෙනවා. අව්‍යාජ මානසිකත්වයක් තියෙනවා. අන්න ඒකට බාධා කරන ඒක තමයි අපේ original තත්වය. ඒක උපතින් අරගෙන ඇවිල්ලා තියෙන එක. ඒ තත්වයට බාධා කරන අපේ ස්වභාවික පිරිසිදු අව්‍යාජ මානසිකත්වය වහගෙන ඉන්න සියලුම දේවල් ටික ඉවත් කිරීමක් විතරයි අපි මේකෙන් කරන්නෙ. එහෙනම් අපේ අව්‍යාජ ස්වභාවික මානසිකත්වයට බාධා කරන දේවල් ඉවත් කිරීමක් නම් මේ කරන්න හදන්නෙ, ඒ

කියන්නෙ දැනටමත් ඒ අව්‍යාජත්වය අපි ළඟ තියෙනවා. ඒකට බාධා කරන ඒක වැහිලා තියෙන දේවල් ටිකක් තියෙනවා, අපි හදන්නෙ අන්න ඒ ටික අයින් කරන්නයි. නිවන් දකිනවා කියලා කියන්නෙ ඔන්න ඕක තමයි. ඒ කියන්නෙ අපි දැනටමත් නිවන් දැකලයි ඉන්නෙ.

මතකද ඔබට අපේ පුංචි කාලෙ අපිට තිබුනා අහිංසක කම කියලා දෙයක්. පුංචි ළමයින්ට. මොකක්ද අහිංසක කම කියලා කියන්නෙ. අහිංසක කමට පත්වෙනවා කියලා කියන්නෙ මොකක්ද. අහිංසක කම කියලා කියන්නෙ අපි තවමත් දූෂිත වෙලා නෑ, අපේ මනස තවමත් දූෂිතෙ වලා නෑ, අපි තවමත් කොන්දේසි වලට යටත් වෙලා නෑ, අපි තවමත් සම්මුතීන්ට ගොදුරු වෙලා නෑ කියන එක තමයි අහිංසක කම කියලා කියන්නෙ. ඒ කියන්නෙ අපිව එක එක විදියට හැඩගස්වලා සකස් කරලා නෑ කියන එකයි අහිංසක කම කියලා කියන්නෙ. ඒ කියන්නෙ ඒ ළමා මනස කොන්දේසි සහිත වනතුරු, රාමුවලට යටනොවෙන තුරු ඒ ගොල්ලන්ට කිසිම බාධාවක් නෑ මේ ලෝකෙන්. කොන්දේසි විරහිත වනතුරු, කියන්නෙ කොන්දේසි වලට යටත් නොවී තියෙනකල්, රාමුවකට යටත් නොවී තියෙන කල් ඒ ගොල්ලන්ට මේ ලෝකෙ කිසිම දේකින් බාධාවක් සිද්ධ වෙන්නෙ නැහැ, මේ ලෝකෙ කිසිම දේකින් ඒගොල්ලන්ට බාධාවක් ඇත්තෙත් නෑ. ඒ ළමයින්ට සින්දුවක් කියන්න ඕන වුනොත් සිංදුවක් කිව්වා, නටන්න ඕන වුනොත් නැටුවා, අඬන්න ඕන වුනොත් ඇඬුවා. එයාලට කරන්න හිතුනු දේ කරන්න කලින් කාගෙන්හරි අවසර ගන්න ඕන කියලා සිතුවිල්ලක් වත් පහළ වෙන්නෙ නෑ. ඒ ගොල්ලන්ට තමන් ඒ කරන දේ ගැන අනිත් එය ඒගොල්ලො ගැන කොහොම වටහාගනියිද, මොනවා හිතයිද කියලා කිසිම සැළකිල්ලක් ඒගොල්ලන්ගේ මනසේ නෑ. තමන් මේ කරන දේ හින්දා විහිළුවට ලක් කරයිද, මොන වගේ විනිශ්චයක් ගනියිද මං ගැන, මං ගැන මොන විදියට තේරුම් ගනියිද, මේ කිසිම සිතුවිල්ලක් ඒ ගොල්ලන්ගේ මනසේ ඇතිවෙන්නෙ නෑ. ඒ කියන්නෙ ඒ ගොල්ලො කොන්දේසි වලට යට නැහැ, condition වෙලා නැහැ, රාමු වලට යට නැහැ, නීති වලට යට නැහැ, ඒක තමයි එයාලගේ ස්වභාවික අව්‍යාජ මානසිකත්වය. ඒ ගොල්ලො ඉතාම සරලව හදවතින් ජීවත් වෙන පිරිසක්. ඉතාම සුන්දර තැනක පවතින, විශ්මිත තැනක තියෙන මනසකින් තමයි ඒගොල්ලො ජීවත් වෙන්නෙ. ඒ මනසේ නිතරෝම කුතුහලය, නිර්මාණශීලීත්වය, ස්වභාවිකවම හටගත්තු අමුතු දයාවකින් ඒ ගොල්ලන්ගේ මනස පවතින්නෙ, එන්න එහෙම මානසිකත්වයකින් තමයි ඒ ගොල්ලො ජීවත් වෙන්නෙ.

හැබැයි ප්‍රශ්නෙ තියෙන්නෙ කාලයත් එක්ක අපි වැඩෙනකොට, වයසට යන්න යන්න, ටික ටික වැඩිහිටි වෙන්න වෙන්න, ඒ අහිංසක කම අපේ මනසින් නැතිවෙලා යනවා ටික ටික. ඒ කියන්නෙ අපි වයසින් වැඩෙන්න වැඩෙන්න වැඩිහිටියො බවට පත්වෙන්න පත්වෙන්න අපි හරිම serious මිනිස්සු බවට පත්වෙනවා. හරි තදටම serious මිනිස්සු බවට පත්වෙනවා. හැම වෙලේම අපේ මනසේ සැක සංකා තියෙන්නෙ, බය තියෙන්නෙ, ඒවයෙන් මනස ටිකෙන් ටික පිරෙන්න ගන්නවා. ඉතින් අන්තිමේදී මේ මානසිකත්වය නිසාම අපි කරන කියන හැම දෙයක්ම අන්තිමට අපිටම බලපාන්න පටන් ගන්නවා. ඒක ඒ දේවල් සෑහෙන්න අපේ මනසට බලපෑම් කරලා කියලා අපේ ජීවිතවලට බලපෑම් කරලා කියලා අපිට දැනෙන්න ගන්නවා. ඒකට හේතුව තමයි අපි මොනවා කලත්, මොනවා කිව්වත් අපි හැමවෙලේම හිතනවා අනිත් අය මං ගැන මොනවා හිතයිද, මං ගැන කොහොම තේරුම් ගනියිද, මං ගැන කොහොම විනිශ්චය කරයිද කියලා. ඒ විදියට අනිත් අය මගේ මේ ක්‍රියාව මගේ මේ වචනය ගැන දක්වන ප්‍රතිචාරය මොකක් වෙයිද, කොහොම වෙයිද කියලා හිතන නිසාම ඒකම තමයි ඒ ගොල්ලන්ගේ මනසට බලපෑම් කරන්නෙ. විශාල වශයෙන් ඒක බලපෑම් කරනවා. මට ගරු කරයිද, මට ගරු නොකරයිද, මාව බාරගනියිද, නැද්ද, මේ

විදියට හැම වෙලේම අනිත් අයගෙන් තමන්ට වටිනාකමක් ඉල්ලගෙන වටිනාකමක් හොයාගෙන වැඩ කරන්න පටන් ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ අනිත් අයගේ මනසේ තමන්ට තැනක් හදාගන්න තමයි දඟලන්නෙ. අන්න ඒ හින්දා අපිට අමතක වෙන්න පටන් ගන්නවා අව්‍යාජ මානසිකත්වය, අව්‍යාජත්වය අමතක වෙන්න ගන්නවා. අපි අපිම වෙන්නෙ කොහොමද කියන එක අපිට අමතක වෙන්න ගන්නවා. අහිංසක කම කියන එක අපේ මනසින් නැතිවෙන්න ගන්නවා. ව්‍යාජ ආරෝපිත ජීවිතයක්, ආරෝපණය කරගත්තු රඟපාන ජීවිතේකට අපි වැටෙනවා. රඟපාමින් ආරෝපිත චරිත හදාගෙන සමාජයේ අනිත් අයත් එක්ක සංසන්දනය කරගෙන අනිත් අයත් එක්ක ගැලපිලා ඉන්න තමයි අපි ඊටපස්සෙ ඉගෙන ගන්නෙ. ඒකට තමයි අපි උත්සාහය දරන්නෙ, ඒකට තමයි අපි මේ දඟලන්නෙ.

අපි නිතරම උත්සාහ කරනවා අනිත් අය බලාපොරොත්තු වෙන විදියට ජීවත් වෙන්න, අනිත් අය අපෙන් බලාපොරොත්තු වෙනවා ජීවිතයක්, අන්න ඒ ජීවිතේ හදාගෙන ජීවත් වෙන්න තමයි අපි ඉගෙන ගන්නෙ, අපි පුරුදු වෙන්නෙ. අපි උත්සාහ කරනවා අනිත් අය මාව පිළිගන්න, අනිත් අය මම මෙන්න මේ විදියට හිටියොත් නම් මාව පිළිගනියි කියලා හිතන විදියට ඉන්න අපි උත්සාහ කරනවා. මෙහෙම හිටියොත් මාව පිළිගනියි, මෙහෙමහිටියොත් මාව බාරගනියි, මෙහෙම හිටියොත් මාත් එක්ක සතුටින් හිඳියි, ඇසුරු කරයි කියලා හිතන විදියකට අපි ජීවත් වෙන්න ඉගෙන ගන්නවා, දඟකනවා, ඒකට තමයි රණ්ඩු කරන්නෙ. මෙන්න මෙහෙම හිටියොත් අනිත් අය මාව පිළිගනියි කියලා හිතන විදියකට රාමුගත වෙනවා. කොන්දේසි වලට හිරවෙනවා. හැබැයි පුංචි කාලෙ අපි ඉතාම ස්වභාවික ක්‍රමයකට, ස්වභාවයෙන්ම අපේ මනසින් ගලාගෙන ආපු style එකකට, රටාවකට, flow එකකට තමයි අපි ජීවත් වුනේ, හැසිරුනේ. ඒකට කිසිම තහනමක් තිබුනෙ නෑ කාගෙන්වත්. ලෝකෙ මොනව හිතයිද ඒ ගැන care කරන්න මනසක් තිබුනේම නෑ.

හැබැයි අපි ටිකෙන් ටික මනසට යනකොට අපි ඉගෙන ගත්තෙ මේ නිරායාසයෙන් ජීවත් වෙන කලාව නිරායාසයෙන් සිදුවෙන දේවල් වැරදියි කියලා, එහෙම සිදු නොවිය යුතුයි කියලා අපි ටිකෙන් ටික වයසට යන්න යන්න අපි ඉගෙන ගත්තා, ලෝකය සමාජය අපේ ඔළුවට දැම්මා. ඕකට අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ අනායාසයෙන් සිදුවෙනවා කියන්නෙ. ඒ කියන්නෙ භාවනා කරද්දි අපි භාවනාව අනායාසයෙන් සිද්ධ වෙන තැනකට එනවා, ඒ කියන්නෙ ඉබේම සිද්ධ වෙනවා. භාවනා කරන්න ඕන නෑ, භාවනාව කෙරෙනවා අපිට තියෙන්නෙ ඒ ගැන බලන් ඉන්න විතරයි.

ඒ කියන්නෙ අපි මේ යන්න හදන්නෙ ඒ අව්‍යාජ ස්වභාවික තත්වයට. හැබැයි අපිට වැඩිහිටි වෙන්න වෙන්න අපිට ලෝකයා කියාදුන්නෙ එහෙමයි, ඒක වැරදි දෙයක්, එහෙම නොවිය යුතු දෙයක්, අපි හොඳ හැසිරීමක් හදාගන්න ඕන, manners තියෙන්න ඕන. අනිත් අය කියන විදියට හැසිරෙන්න ඕන. දෙයක් බැලුවට කමක් නෑ, අහන්න හොඳ නෑ. ඇහුවට කමක් නෑ, බලන්න හොඳ නෑ. ඔහොම ඔහොම එක එක විදියේ නීතිරීති කොටසකට අපිට යටවෙන්න ඕන කියන එකක් තමයි අපිට ලෝකය ඉගැන්නුවේ. අපිට දැන් වයසක් තියෙනවා, අපි මෙන්න මෙහෙම වයසක ඉන්නෙ කියලා ඒ වයසට ගැලපෙන්න රඟපාන්න ඕන. වයසට ගැලපෙන්න හැසිරෙන්න ඕන, අපේ සමහර හැසිරීම් අපිව පහතට දානවා, ඒ හින්දා අනිත් අය අපිට වටිනාකමක් දෙන විදියට අපි ජීවත් වෙන්න ඕන. මෙන්න මෙහෙම හැසිරුනොත් අනිත් අය අපිව හෙලා දකියි, මෙන්න මෙහෙම කලොත් නම් අපිට පිළිගැනීමක් තියෙයි, ඕනම දෙයක් කරන්න වෙලාවක් කලාවක් තියෙනවා, තැනක් නොතැනක් තියෙනවා. සමහර දේවල් වලට නම් වෙලාවකුත් නෑ, තැනකුත් නෑ, ඒවා

කරන්නම හොඳ නෑ, ජීවිතේට තහනම් වෙච්චි දේවල්, සපුරා තහනම් දේවල්, ඒවා අපිට මොන විදියකටවත් ක්‍රියාත්මක කරන්න බැහැ. ඉතින් අපිට කවුරුහරි ඉන්න ඕන guide කරන්න. අපිට අපේ හැසිරීම් පවත්වන්න ඕන විදිය කියාදෙන්න කෙනෙක් ඉන්න ඕන. ඔන්න ඔහොම දේවල් ටිකක් තමයි අපි ලොකුවෙන්න ලොකුවෙන්න ඉගෙන ගත්තේ. අන්තිමේදි අපිම අපේ හැසිරීම් අපිම අපිව පාලනය කරන තැනට අපේ මනස එනවා. අන්න ඒ නිසා තමයි අපේ ඔලුව ඇතුලේ තව කෙනෙක් කතා කරනවා වගේ ඇහෙන්නෙ.

ගොඩාක් අය භාවනා කරද්දි කියනවා මැණියො මගේ හිත ඇතුලේ තව කෙනෙක් කතා කරනවා ඇහෙනවා. මාත් එක්ක තව කෙනෙක් මං වගේම කෙනෙක් ඇතුලේ සංවාදයක ඉන්නවා. මොකක්ද මේ? අපි ඕකට කියන්නෙ inner voice. එහෙම නැත්නම් chatter mind - ඇතුලත කතාව. ඔන්න ඕක හැදුනෙ ඔන්න ඔහොම තමයි. ඔය ඇතුලත කතාව ආවෙ අපේ අර අව්‍යාජ මානසිකත්වය, අහිංසක මානසිකත්වය නැතිවෙලා ලෝකෙට ඕන විදියට රඟපාන්න ගියාට පස්සෙ. එදා ඉඳන් අපේ මනස ඇතුලේ තව කෙනෙක් කතා කරන්න පටන් ගත්තා. මෙන්න මේ නිසා මං මෙතෙන්ට අමතර කාරණයක් එකතු කරනවා. අපේ භාවනාව දියුණු වෙන්න නම් මෙන්න මේ ඇතුලත කතාව නතර වෙන්න ඕන. මං ඒක වෙනම වීඩියෝ එකක කියලා තියෙනවා.

අපි භාවනා අරමුණක් විදියට රූපාරම්මණයක් ඉස්සරහින් තියාගත්තට පස්සෙ අපි ඒකට කියන්නෙ කාය සංස්කාර. ඒ කියන්නෙ අපි හුස්ම කියලා හිතමු. ඒක කාය සංස්කාරයක්. හුස්ම ගෙවිලා යන්න ඕන සංසිදෙන්න ඕන. හුස්ම ගෙවිලා යන්න නම් කාය සංස්කාරය සංසිදෙන්න නම් ඊට කලින් වචී සංස්කාර සංසිදිලා තියෙන්න ඕන. අපිට තියෙනවා සංස්කාර එක එක විදියට බෙදන්න පුලුවන් එක ආකාරයක් තමයි කාය සංස්කාර, වචී සංස්කාර, චිත්ත සංස්කාර. නිවන් මග යනකොට මේ සංස්කාර ගෙවී ගෙවී යන්නෝන. එතකොට මේවයෙන් ඉස්සෙල්ලම ගෙවෙන්නෙ මොකක්ද කියලා ඇහුවොත් ගොඩක් අය හිතන්නෙ කාය සංස්කාර, ඊළඟට වචී සංස්කාර, ඊළඟට චිත්ත සංස්කාර. නැත්නම් ඕකෙ අග ඉඳලා මුලට කියලා. ඇත්තටම නම් වෙන්නෙ එහෙම නෙවෙයි. මුලින්ම සංසිදෙන්න ඕන වචී සංස්කාර, වචී සංස්කාර සංසිඳුනොත් තමයි කාය සංස්කාර සංසිදෙන්නෙ. ඊටපස්සෙ තමයි චිත්ත සංස්කාර සංසිදෙන්නෙ. ඉතින් වචී සංස්කාර කියලා කියන්නෙ ඔන්න ඔය ඇතුලත කතාව. ඒකට කියන්නෙ විතක්ක විචාර දෙක.

ඔය ඇතුලත කතාව ගොඩනැගෙන්නෙ විතක්ක විචාර කියන චෛතසික දෙකෙන්. ඇතුලත කතාව හැදුනේ කොහොමද කියලා දැන් ඔබට තේරෙනවා ඇති. ඒ කියන්නෙ අපි රඟපාන්න ගිහිල්ලා ඇතුලත කතාව නතර වෙන්න නම් රඟපෑම නතර වෙන්න ඕන. Chatter mind එක නතර වුනු දවසට ඔබේ හුස්ම සංසිදෙන්න ගන්නවා. එතකොට තමයි ගමනක් තියෙන්නෙ. එතකොට තමයි භාවනාව වැඩෙන්නෙ. එතකොට අපිට මේ ඇතුලතින් කතා කරන කෙනා හැමවෙලේම මං කරන්න ඕන මොකක්ද, මං නොකළ යුත්තේ මොකක්ද කියලා හැම වෙලේම අපිට opinion දෙන කෙනෙක් ඉන්නවා ඇතුලේ. ඉතින් සමහර වෙලාවට ඔය ඇතුලත කතා කරන එක්කෙනා කොච්චර අපිට බලපෑම් කරනවාද කියනවා නම් අපේ මේ ඇතුලත තියෙන ස්වභාවික අව්‍යාජ මානසිකත්වයෙන් අපි යමක් හිතුවත් ඔය ඇතුලේ ඉන්න එක්කෙනා කතා කරලා එයාගේ තර්කයෙන් සමහර වෙලාවට ඒක බිඳලා දානවා. අන්න ඒ වෙලාවට අපිට ඒක තේරෙන්නෙ නෑ, හිතාගන්න බෑ, මේ දෙන්නගෙන් කොයි කෙනා කියන එකද අපි බාරගන්න ඕන, කොයිකද හරි කියලාවත් හිතාගන්න බැරි තරමටම අපි අවුල් වෙලා ඉන්නෙ. එච්චරටම අපි සමාජයෙන් ලැබුනු දේවල් වලට ආරෝපණය වෙලා. Condition වෙලා. අපි තත්වගත වෙලා. අපි රඟපානවා, ආරෝපිත ජීවිත බවට පත්වෙලා අපි අහිංසක කම එච්චරටම නැතිවෙලා ගිහින්. අපේ

අව්‍යාජ මානසිකත්වය එච්චරටම නැතිවෙලා ගිහින්. එතකොට ඔබ තේරුම් ගන්න මේ ලෝකය විසින් අපේ මේ අහිංසකකම නැති කලාට පස්සෙ තමයි අපේ මේ අව්‍යාජ මානසිකත්වය නැති කලාට පස්සෙ තමයි අපිට මෙච්චර ආතති අසහන අපේ ජීවිත වලට එන්නෙ.

ඉතින් මේක කොච්චර දුරදිග ගිහිල්ලාද කියනවානම් මේ ඇතුලත ඉන්න කෙනයි මමයි අතර රණ්ඩුවක් විතරක් නෙවෙයි, අපි සමහර වෙලාවට අපි එහෙම කරන කියන දේවල් වලට අනිත් අයගේ ප්‍රතිචාරය හොඳයිද නැද්ද කියලත් අපි පුදුමාකාර විදියකට අවධානයකින් ඉන්නෙ. ඒ අයගේ හැසිරීම්, ඒ අයගේ body languages, ඒ ගොල්ලන්ගේ ඉරියව්, ඒ ගොල්ලන්ගේ මුහුණේ ඉරියව් මේ හැමදෙයක් ගැනම බලනවා මම මොනවහරි කිව්වහම කලහම. ඒ කියන්නෙ ඒ ගොල්ලො හොඳ ප්‍රතිචාරයක්ද දක්වන්නෙ, නරක එකක්ද දක්වන්නෙ කියලා බලන්න. ඒ අනුව අපේ හැසිරීම වෙනස් කරගන්නවා, adjust කරගන්නවා. එහෙම කරන්නෙ එයාලගේ හිත දිනාගන්න.

මේ විදියට අපි හැම මොහොතකම ජීවත් වෙන්නෙ අනිත් අයට ඕන විදියට. අන්න ඒ නිසාම තමයි ආතති අසහන වැඩිවෙන්නෙ. ඒ නිසා මේ හේතුව හින්දා අපිට අපිව මගහැරිලා. ඔබට තේරෙන්න ඕන ඔබට ඔබ කොයිතරම් මගහැරිලාද කියලා. තමන්ගේ ස්වභාවික අව්‍යාජත්වය නැතිවෙලා ගිහින් කියලා ඔබට දැනෙන්න ඕන. ඉතින් අපිට මොන විදියකින්වත් ස්වභාවික නැති අස්වාභාවික කෘතිම විදියට ජීවත් වෙන්න පුරුදු වෙන්න සිද්ධ වෙනවා අන්තිමට. කිසිලෙසකින්වත් ස්වභාවික නැති අස්වාභාවික කෘතිම විදියකට තමයි අන්තිමට ජීවත් වෙන්න සිද්ධ වෙලා තියන්නෙ මැෂින් වගේ. අර ස්වභාවයෙන් ආපු මනුස්සකම් පවා අපිට නැතිවුනේ ඔන්න ඔහොමයි. අන්තිමේදී මම දන්නේ නෑ මං කවුද කියන්න. ඔබ දන්නෙ නෑ ඔබ කවුද කියන්න ඔබවත් දන්නෙ නෑ, ලෝකෙ අය කොහොමද හඳුනගන්නෙ. ඒ කියන්නෙ එච්චරටම ඔබට ඔබව නැතිවෙනවා. සැබෑ මම කවුද කියලා හොයාගන්නත් බැරිවෙනවා. බොරු මම කවුද කියලා හොයාගන්නත් බැරිවෙනවා. තමන් තමන් එක්ක තිබුනු සම්බන්ධතාවය සම්පූර්ණයෙන්ම කැඩිලා යනවා මේ තත්වය නිසා.

ඉතින් ඇත්තටම නම් ඔබට ඔබේ හිතට නිදහස භුක්ති විඳින්න පුලුවන් වෙන්නෙ අනිත් අය මං ගැන හිතන්නෙ පතන්නේ මොනවද කියන එක නොසිතා ඉන්න පටන් ගත්තු දවසටයි. ඒ කියන්නෙ අනිත් අය මං ගැන දක්වන අදහස්, අනිත් අය මං ගැන දක්වන ප්‍රතිචාර, අනිත් අය මාව තේරුම් ගන්න විදිය, අනිත් අය මං ගැන කතා කරන විදිය ගැන ඔබ care කරන එක නවත්වන්න පටන් ගත්තු මොහොතේ පටන් ඔබට මේ ලෝකෙ තියෙන සුන්දරත්වය, නිදහස, නිදහස් මානසිකත්වය විඳින්න පුලුවන් වෙනවා. ඔබ උපතින් අරන් ආපු අව්‍යාජ මානසිකත්වය තියෙන නිදහස ඔබට භුක්ති විඳින්න පටන් ගන්නෙ අන්න එතන ඉඳලා. අන්න එදාට ඔබ ඔබේ සැබෑ අව්‍යාජත්වයට නැවත පැමිණිලා. ඒ අව්‍යාජ මානසිකත්වය ඔබට ස්පර්ශ කරන්න පුලුවන් වෙනවා ඕක තමයි නිවන කියන්නෙ. ඒ කියන්නෙ අපි නිවන් දැකලයි ඉන්නෙ. ඉතින් මේ අපේ සැබෑ ස්වභාවික අව්‍යාජත්වය සොයාගන්න තමයි අපිට සතිමත් වීම කියන එක අවශ්‍ය වෙන්නෙ. මොකක් සඳහාද මම මුලින් කිව්වා වගේ අපේ ස්වභාවික අව්‍යාජ මානසිකත්වයට බාධා කරන, ඒ අව්‍යාජත්වය වහගෙන ඉන්න දේවල් ටිකක් තියෙනවා. අන්න ඒ ටික අයින් කරන්න. ඒ ටික අයින් කරපු ගමන් ඔය අව්‍යාජ පිරිසිදු මානසිකත්වය මතුවෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ අපේ මනස දැනටමත් නිවන් දැකලා ඉවරයි. නිවන කියන එක අලුතෙන් ගන්න තියෙන දෙයක් නෙවෙයි. ඒ නිසයි අපිට කියන්නෙ භාවනා කරන්න දෙයක් නෑ, අපිට තියෙන්නෙ කෙරෙන දෙයක් දිහා බලන් ඉන්න විතරයි. ඉතින් මේ නිසා තමයි අපි

කියන්නෙ ඒ අව්‍යාප මානසිකත්වය, අහිංසක මානසිකත්වය එළියට ගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ සතිමත් වුනාම විතරයි.

ඉතින් අපි නිතරෝම හැම වීඩියෝ එකකම කියනවා, ඔබට සතිමත් වෙන්න කියලා. ඉතින් සතිය කියන්නෙ ඇත්තටම සංකල්පමය දෙයක් නෙවෙයි. අපි ඔබට කිව්වා නිවන කියන එක පිටින් ගන්න තියෙන දෙයක් නෙවෙයි කියලා. සතිය කියන්නෙත් හිතලා ගන්න පුලුවන් දෙයක් නෙවෙයි. ඒක සිතුවිල්ලක් නෙවෙයි, ඒක එක්තරා ස්වභාවයක්. අපේ මනසේ තියෙන ඒ ස්වභාවයට අවදි වීමක් විතරයි අපි මේ කරන්නෙ. සතිය කියන්නෙ අපි උපතින් අරන් ආපු දෙයක්. ඒක අලුතින් හදාගන්න තියෙන දෙයක් නෙවෙයි, ඒක දැනටමත් අපේ මනසේ තියෙනවා. ඒකට අවදිවෙන්න, ඒක feel කරන්න විතරයි තියෙන්නෙ. ඇත්තටම සතිමත් වෙනවා කියන්නෙ හරියට love affair එකක් වගේ දෙයක්. මේ affair එක තියෙන්නෙ ඔබම ඔබේ ජීවිතය එක්ක පටන් ගන්න affair එකක්. ඔබම ඔබ එක්ක පටන් ගන්න affair එකක්, ඔබ ඔබේ ශක්තීන් එක්ක පටන් ගන්න affair එකක්. ඒ කියන්නෙ ඒවා feel වෙන්න ඕන. ඒවා භුක්ති විඳින්න ඕන. ඒවා ස්පර්ශ කරන්න ඕන.

ඉතින් මේ කියන ශක්තිය මේ කියන සතිමත් බව කියන එක ඒක අපි උපතින් අරන් ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ. ඒක ඔබෙන් ඈත් කරන්න මේ ලෝකෙ කිසිම කෙනෙකුට බැහැ. ඉතින් මේක සාක්ෂාත් කරන්න තියෙන දෙයක් නෙවෙයි. මේක අපි ළඟ දැනටමත් තියෙන දෙයක්. මේ මොහොතේ පවතින දෙයක්. ඉතින් අපි කරන්නෙ මේකෙන් මේ වර්තමාන මොහොතේ සිද්ධ වෙන දේ experience කරන එක, අත්දකින එක. ඒක තමයි සතියේ ස්වභාවය. වර්තමාන මොහොත feel කරනවා. විඳිනවා, අත්දකිනවා, experience කරනවා. ඒක මේ මොහොතේ ඔබ හිතන විදියට වේදනාවක් වෙන්න පුලුවන්, දුකක් වෙන්න පුලුවන්, සතුටක් වෙන්න පුලුවන්, භයක් වෙන්න පුලුවන්, ඕනම ස්වභාවයක් හැඟීම්බර මානසිකත්වයක් වෙන්න පුලුවන්, අඬනවා වෙන්න පුලුවන්, වැළපෙනවා වෙන්න පුලුවන්. මේ ඕනම තත්වයක් experience කරන එක, අත්දකින එක, අත්විඳින එක, feel කරන එක තමයි සතිය කියලා කියන්නෙ. ඒත් ඒ දැනට මේ මොහොතේ පවතින තත්වය කෙරෙහි තියෙන දැනුවත් බව. එච්චරමයි වෙන කරන්න දෙයක් නෑ. ඒ දැනුවත් වෙනකොට අපිට ඒ දේ feel කරන්න පුලුවන්, විඳින්න පුලුවන්, කිසිම පූර්ව නිගමනයක් නැතිව, විස්තර විචාරයක් නැතිව, තීන්දු තීරණ ගන්නෙ නැතිව හුදු බැල්මෙන් බලන් හිඳීමක් තියෙන්නෙ. අන්න ඒ තත්ව යටතේදි විතරයි ඔබට විතරයි නිදහස කියන එක භුක්ති විඳින්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඔබ අත්දකින දේ මොකක් වුනත් ඇත්තටම ඔබට නිදහසක් ලැබෙන්නේ එතකොටයි.

හැබැයි අපි හිතන් ඉන්නෙ අපි මේ අත්දකින සමහර දේවල් අපි හොඳ නරක විදියට ලේබල් කරනවා. ලේබල් කරලා නරක ඒවා තල්ලු කරලා හොඳ ඒවා බදාගත්තහම නිදහස හම්බෙනවා කියලා හිතන්නෙ. නෑ සැබෑම නිදහස ලැබෙන්නෙ ඔබ මොනවා මේ මොහොතේ අත්දැක්කත් ඒ අත්දකින දේට අවදි වුනාම, ඒකට දැනුවත් වුනාම තමයි ඔබට ඇත්තටම නිදහස කියන එක ලැබෙන්න ගන්නෙ. එතකොට තමයි ජීවිතේ සමබරව අරන් යන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඇත්තටම කියනවා නම් මේ සතිමත් වෙනවා කියන්නෙ ජීවිතේ කොටසක් නෙවෙයි, මේක ජීවිතේ කොටසක් කරගෙන ඉන්නෙ ඔබ. ඔබ හිතනවා මේ සතිමත් වෙනවා කියන එක ජීවිතේ කොටසක් කියලා. ඇත්තටම නෑ, අපි මේ සතියෙන් කරන්නෙ ජීවිතයට භාවනාවක් වෙන්න ඉඩහරින එක. ඒක 'කරන්න' බැහැ ජීවිතේම භාවනාවක් වෙන්න ඉඩහරිනවා. ඒ කියන්නෙ අපි උපතින් ගෙනාපු දෙයක්. සතිය කියන්නෙ මේක මතුකරලා ගත්තට පස්සේ ජීවිතේම භාවනාවක් තමයි. ඕක හරහා තමයි අපිට අර අව්‍යාජ මානසිකත්වය ස්පර්ශ කරන්න පුලුවන්. අහිංසක කමට යන්න පුලුවන්.

ඕක තමයි නිවන. හරි සරලයි, ඔබට තේරුම් ගන්න බැරිවුනාට. ඒ නිසා සතිමත් වෙන්න, විශ්වාසයෙන් පුහුණු කරන්න, ඔබ ඔය හොයන දේ ඔබට හමුවෙනවා. නිවන කියන්නෙ පිටින් ගන්න තියෙන දෙයක් නෙවෙයි, අපේ මනසේ දැනටම පවතින තත්වයක්. ඉස්මතු කරගැනීමයි අපි මේ කරන්න හදන්නෙ. තෙරුවන් සරණයි!

19) Effortless effort | ආතාප වීර්යයයි සතියයි අතර සම්බන්ධය | Mindfulness | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අපි දිගින් දිගටම සතිපට්ඨාන සූත්‍රය සම්බන්ධයෙන් කතා කරගෙන යන්නෙ. සතිපට්ඨානය පුරුදු කරන්න කලින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සතිය පුරුදු කිරීමේ ආනිසංස මොනවද කියලා විස්තර කරපු කාරණා ටික අපි අරගෙන ඇවිල්ලා තියෙනවා, ආනිසංස හතක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කලා. ඉතින් ඒ ටික අපි ඔබට ඉදිරිපත් කරලා තියෙනවා. සතිය පුරුදු කලොත් ඔබට මොනවද ලැබෙන ප්‍රතිලාභ විදියට. ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ චූටි චූටි කාරණා අරගෙන අපි ශක්ති ප්‍රමාණයෙන් ඔබට විස්තර කරන්න උත්සාහ කරන්නෙ.

ඉතින් ඊළඟට තියෙනවා, සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ හරි ලස්සන වාක්‍යයක්. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ආනිසංස ටික දේශනා කරලා පටන් ගන්නවා, ඉද භික්ඛවෙ භික්ඛු කායෙ කායානුපස්සී විහරති ආතාපි සම්පජානො සතිමා කියලා ඔහොම වාක්‍යයක් පටන් ගන්නවා. මේ මුලු වාක්‍යය පුරාම හරි ලස්සන දේශනා බර ගාණක් විශාල ප්‍රමාණයක් ඉදිරිපත් කරන්න පුලුවන් කාරණා ටිකක් මෙතන තියෙන්නෙ. අපි මේවා උඩින් පල්ලෙන් කතා කලාට. ඒකෙ තියෙනවා ඉද භික්ඛවෙ භික්ඛු; එතකොට අපිට හිතෙන්න පුලුවන් මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ මහණෙනි භික්ෂුව විසින් කියලා පටන් ගත්තහම මේක සතිපට්ඨානය කියන එක මේ පැවිදි වෙලා ඉන්න අයට විතරක් තියෙන දෙයක් විදියට තමයි ගොඩක් අය ගන්නෙ. මේක ගිහියන්ට කරන්න පුලුවන් දෙයක් නෙවෙයි, මේක පැවිද්දන්නට විතරයි මේ ඒකායන මාර්ගය තියෙන්නෙ කියලා. එහෙම නෑ, මේ භික්ඛු කියන වචනයේ අර්ථය අපි ගන්නෙ මතුපිටින්. මෙහි අර්ථ ගොඩාක් තියෙනවා. මේකෙ තියෙන ගැඹුරුම අර්ථය තමයි, භික්ෂුව කියලා කියන්නෙ, භික්ඛු කියන ගණයට අයිති වෙන්නෙ සංසාර භය දැකලා ඒකෙන් ගැලවෙන්න උත්සාහ කරන යම්කිසි කෙනෙක් ඉන්නවා නම් ඒ හැමෝම භික්ඛු කියන ගණයට අයිතියි කියලා සඳහන් වෙනවා සූත්‍ර පිටකයේ. විනය අභිධර්ම වලට අදාලව එක එක අර්ථකතන තියෙනවා. නමුත් මේක හරිම සියුම් සහ ඉතාම ගැඹුරු තැනක්. සසර භය දැකලා ඒකෙන් ගැලවෙන්න උත්සාහ කරන සියල්ලෝම භික්ඛු ගණයට අයිතියි. ඒ කියන්නෙ මේක ගිහිද පැවිදිද, ස්ත්‍රී ද පුරුෂ ද, ජාති ආගම් කුල භේද නැතිව මෙහෙම සසර දුකක් කියලා එකක් තියෙනවා කියලා දැනගෙන මේකට උත්තරයක් හොයන්න ඕන කියලා හිතලා වැඩ කරනවා නම් යම්කිසි කෙනෙක් ඒ හැමෝටම මේ ක්‍රමය අදාලයි. මේ පුහුණුව අදාලයි. මේ සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය අයිතියි, කරන්න පුලුවන්. ඉතින් ඒ නිසා ගිහි පැවිදි අපි හැමෝටම මේ කාරණාව අපේ මනසේ තියෙනවා නම් මේ සසරින් අයින් වෙන්න, ඒ කියන්නෙ අපිට මේ භික්ඛු කියන කුලකයකට අපි අයිති වෙනවා. අපිට සතිය කියන එක පුරුදු කරන්න පුලුවන් අන්න ඒ කෙනාට.

එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නෙ මේ භික්ඛු කියන ගණයට අයිති කෙනාට තමයි කායේ කායානුපස්සී විහරති කියන එක පවත්වන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඕක කායේ කායානුපස්සී විහරති කියන එක සිංහලට පරිවර්තනය කරන්නෙ කයෙහි කය අනුව හිත පවත්වනවා කියලා. ඔහොම කිව්වට ඕක තේරෙන්නෙ නෑ. ඔබම නිකමට

අහලා බලන්න සතිපට්ඨාන සූත්‍රය පෙරලාගෙන බලන්න පොත්පෙළ අරගෙන. මේක පරිවර්තනය කරලා තියෙන්නෙ කයෙහි කය අනුව වාසය කරනවා. ඔහොම කිව්වහම ඔබේ මනසට මොකක් හරි හැඟීමක් යනවද කියලා බලන්න. නෑ අපි ඉතින් ඔහේ, ඒක හොයන්නෙත් නෑ. ඔහේ ඉතින් ඒක බාරගන්නවා. මෙතන කියන්නෙ මේ කයෙහි කය අනුව හිත පවත්වාගෙන වාසය කරනවා කියලා කියන්නෙ ඇත්තටම කය කයේ ස්වරූපයෙන් අපි අත්දකිනවා කියන එක.

දැන් ඔහොම කිව්වම තේරෙන එකක් නෑ, මං මෙහෙම කියන්නම්. සාමාන්‍යයෙන් අපි දැනට මේ කය දිහා බලන්නෙ අපි මේක රාගයට අදාල දෙයක්, ද්වේෂයට අදාළ දෙයක්, මෙතන සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් ඉන්නවා, මෙතන මම කියලා කෙනෙක් ඉන්නවා, මෙතන අහවලා කියලා කෙනෙක් ඉන්නවා, මගේ ඇඟේ කකුලක් තියෙනවා, අතක් තියෙනවා, මගේ ඇඟ ලස්සනයි ඔය විදියට අපි කය දිහා බලන්නෙ ඒ ක්‍රමවලට. මේ කය අපි පාවිච්චි කරන්නෙ කය දිහා බලන්නෙ ඔන්න ඔය කෝණ වලින්. හැබැයි මේ සතිපට්ඨානයේදී මේ සතිය පුරුදු කරද්දි කය සැබෑම කය විදියට බලනවා කියන එක, ඇත්තටම කය කියන්නෙ රාගයට උදව් දෙන, ද්වේශයට උදව් දෙන රාගය උපද්දවන්න උදව් කරන, ද්වේෂය උපද්දවන්න උදව් කරන මම කියලා කෙනෙක් ඉන්න ඔබ කියලා කෙනෙක් ඉන්න එකක් නෙවෙයි කය කියන්නෙ. අපි සාමාන්‍යයෙන් පොතේ දැනුම හැටියට දන්නෙ මෙතන මම කියලා කෙනෙක් නෑ, සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නෑ කියලානෙ. ඕක පොතේ දැනුමනෙ. ඇත්තටම ඔව්.

ඒක ඇත්ත නම් කොහොමද මෙතන සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නැති කයක් තියෙනවා කියලා දකින බැල්මක් තියෙනවා. මේක දිහා බලනකොට සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නෑ කියලා වැටහෙන බැල්මක් තියෙනවා. මේක දිහා බැලුවහම මේක රාගයට ද්වේෂයට තුඩුදෙන වස්තුවක් නෙවෙයි කියන දැක්මක් ලැබෙන බැල්මක් තියෙනවා. අන්න ඒක තමයි නියමාකාරයෙන් කය දිහා කය විදියට බලනවා කියන්නෙ. අපි කය, කය විදියට ගන්නෙ මේ අත පයේ තියෙන ලස්සන shape එකක් තියෙන, ස්ත්‍රී පුරුෂ භේදයක් තියෙන මෙහෙම කෙලෙස් වලට තුඩු දෙන මම ඔබ කියලා වෙන් කරපු දෙයක් විදියට තමයි අපි කය කියලා නිර්වචනය කරන්නෙ. කය කියන්නෙ ඒක නෙවෙයි, සැබෑ අර්ථය ඒක නෙවෙයි. අන්න ඒ සැබෑ අර්ථයෙන් කය කය විදියට දකින එක තමයි කායේ කායානුපස්සී විහරති කියනනෙ. ඉතින් ඒක දකින්න නම් අපිට සිහිය ඕන. මේ සිහිය අවශ්‍යයි, සිහිය වගේම මේ කයෙහි කය කියන සංඥාවෙන්, කය කය විදියට දකින්න අපිට ගුණ ටිකක් ඕනෙ. අන්න ඒ ගුණ ටික තමයි ඊළඟට කියන්නෙ, කායේ කායානුපස්සී විහරති ආතාපිසම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලෝකෙ අභිජ්ජා දෝමනස්සං. ඔන්න ඔය ගුණ ටික ඕන කයේ කය විදියට දකින්න නම්. කය කියන්නෙ මොකක්ද කියලා දකින්න නම්.

ඉතින් එතන පොතේ මුලින්ම තියෙන්නෙ ආතාපි කියන ගුණය ගැන තමයි විස්තර කරලා තියෙන්නෙ. ඉතින් අද මම ඒ ගැන පොඩ්ඩක් කතා කරන්නෙ. දේශනාව දිග වුනොත් කොටස් දෙකකට ඉදිරිපත් වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඉතින් ආතාපි කියන එක තමයි මුලින්ම කියන්නෙ. ආතාපි කිව්වහම අපි දන්නවා ඉතින් පොතේ හැටියට නම් ආතාප වීර්යය, අරඹන ලද වීර්යය ඕන කියලා අපි දන්නවා. ඉතින් ඔය වීර්යය ඕන කියන එක කියපු පමණින් ඔබේ මනසට හැඟීමක් එනවාද, මොන වගේ වීර්යයක්ද, කොතනටද වීර්යය ඕන, මොන විදියටද වීර්යය පවත්වන්න ඕන කියන හැඟීමක් එන්නෙ නෑ. Practically කොහොමද මේ වීර්යය කියන එක ගන්නෙ කිව්වහම අපි අන්දුන් කුන්දුන් වෙනවා, උත්තර නෑ. ඒකයි මම නිතරම දේශනා වල කියන්නෙ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ධර්මයේ තියෙන, පෙළ පොතේ තියෙන මේ දැනුම, මේ තියරි එක අපිට අපි තුළින්

අත්දකින්න පුලුවන් වෙන්න ඕන. ඒක තමයි හරි මඟ. අපි අපි තුළින් අත්දකින් නෑ, ඔහේ දැනුම ගොඩගහගන්න එකක් තමයි කරන්නෙ ඔළුවෙ. ඉතින් මුලින්ම තියෙන එක බලමු මේ ආතාපී කියන එකනෙ.

ඉතින් ආතාපී කියන එක තේරෙන වචනෙන් කිව්වොත් කෙලෙස් තවන වීර්යය. ඔහොමනෙ කියන්නෙ, වීර්යයක් ඕන. ඉතින් ඕක අපිට විස්තර කරන්න ක්‍රම ගොඩාක් පැතිකඩවල් ගොඩාක් තියෙනවා. ඉතින් කොහොම වුනත් දැන් අපි මේ කතා කරන්නෙ ලෝකෝත්තර අරමුණක් තකා, සතිය ඉදිරියෙන් තියාගෙන යන ගමනේදී. ඇත්තටම ලෝකෝත්තර පැත්ත විතරක් නෙවෙයි, ලෞකික ජීවිතේ අරමුණු සාර්ථක කරගන්නත් ජයගන්නත් මේ කියන ගුණ ටික අවශ්‍යවෙනවා. ආතාපී ගුණයේ ඉඳලාම මේ ටික අවශ්‍ය වෙනවා.

ඉතින් මම කිව්වා දැන් මේ ආතාප වීර්යය අපිට ක්‍රම ගොඩකට විස්තර කරන්න පුලුවන්. ඒකෙ එකක් තියෙනවා මේ ආරම්භක ධාතු වීර්යය, නික්ඛම ධාතු වීර්යය, පරක්ඛම ධාතු වීර්යය කියලා තුන් ආකාරයක්. තව තියෙනවා සතර සම්‍යයක් පධාන වීර්යය වශයෙන් ආකාර හතරක්. ඔබ ඒ ගැන දන්නවා. එතකොට දැන් මේ සතර සම්‍යප්‍රධාන වීර්යය එක්ක කතා කරගෙන ගියොත් ඒකෙ පළවෙනියට තියෙන්නෙ මට මතක විදියට තාමත් පහළ නොවුනු හටනොගත්තු අකුසල් හටනොගැනීම පිණිස වීර්යය කරනවා කියන එක. තාම හට අරගෙන නැහැ අකුසල්, ඒක හට නොගැනීම පිණිස වීර්යය කරනවා. ඒ කියන්නෙ කෙලෙස් මතුනොවීම පිණිස වැඩ කරනවා කියලා. ඉතින් මේ කියන්නෙ වෙන මොකවත් නෙවෙයි, වීතික්කම කෙලෙස් පහළ නොවෙන ලෙස කටයුතු කරනවා කියන එක තමයි මුලින්ම පටන් ගන්නෙ. ඒ කියන්නෙ සීලය සම්බන්ධයෙන් මේක මුලින්ම පටන් ගන්නෙ. මං කලින් වීඩියෝ එකකදිත් කියලා තියෙනවා, කෙලෙස් මට්ටම් තුනක් තියෙනවා අපේ වීතික්කම, පරිඋට්ඨාන අනුසය වශයෙන්. එතකොට මේ තවමත් පහළ නොවුනු කෙලෙස් පහළ නොවීම පිණිස වැඩ කරනවා කියන්නෙ වීතික්‍රමණය කරන සිල්පද බිඳීම් වශයෙන් තාම සිදුනොකරපු වැරදි නොකරන තැනට වීර්යය කරනවා කියන එක. ඒක නිකං ගන්න වීර්යයක් නෙවෙයි, ඒක සතියත් එක්ක එන්නෙ. වීතික්කම කියලා වීතික්‍රමණය කරනවා කියන්නෙ නීති උල්ලංඝනය කරනවා කියන එක, මේ වීතික්කම කෙලෙස් කියන්නෙ. පන්සිල් කියන්නෙ නීතියක්, නීති ටිකක්. ඒක උල්ලංඝනය කරන තැනට මනස එනවා කියන්නෙ ඒ කෙලෙස් කන්න හිතෙනවා කියන එක, තේරෙන වචනෙන් කිව්වොත්. එතකොට මේකට අපි වීර්යයක් අවශ්‍යයි, සතියත් එක්ක වීර්යයක් ඕන. එතකොට මේ පහළ නොවුනු අකුසල් පහළ නොවෙන තැනටම මනස එනවා ඕක ආරම්භක ධාතු වීර්යය විදියට ගන්න පුලුවන්.

මේ මාර්ගයට පටන් ගැනීම සීලයෙන්, වීතික්කම කෙලෙස් වලට උත්තරයක් දෙනවා සීලයෙන්. වීතික්කම කෙලෙස් වලට කෙලෙස් ඇති නොවීම පිණිස වීර්යය කරනවා ඕක ආරම්භක ධාතු වීර්යය ප්‍රතිපදාවේ. ඉතින් ඕකට උත්තර හම්බුනොත් තමයි මේ වීතික්කම කෙලෙස් වලට උත්තර හම්බුනොත් තමයි ආරම්භක ධාතු වීර්යයෙන් හට නොගත්තු අකුසල් හට නොගෙන ඉන්න තැනට උත්සාහයක් ගත්තොත් ඒක හදාගත්තොත් තමයි සමාධිය කියන එක එන්නෙ. භාවනාව කියන එක වැඩිලා ඒකාග්‍ර මනසක් හැදෙන්නෙ එතකොටයි. එහෙම නැතිනම් ඒකාග්‍ර මනසක් එන්නෙ නැතිනම් ඒ සීලයේ අවුලක් තියෙන්නෙ කොහෙහරි. වීතික්කම කෙලෙස්වල ප්‍රශ්නයක් තියෙන්නෙ. ඒක හරියට ආවා නම් සමාධිය කියන එක එනවා යම් මට්ටමකට. ඒ කියන්නෙ පැය ගණන් සමාධි නෙවෙයි, යම් මට්ටමකට හරි අරමුණ ඒකාග්‍ර මනසක් හැදෙනවා.

ඉතින් ඔන්න ඔය වීතික්කම කෙලෙස් වලට උත්තර හම්බුනාම සීලයෙන් දෙවෙනි මට්ටමේ කෙලෙස් ටික මතුවෙනවා. ඒ දෙවෙනි මට්ටමේ කෙලෙස් පරිඋට්ඨාන කෙලෙස්. ඒ කෙලෙස් වීතික්කම කෙලෙස් වලටත් වැඩිය බලවත්. අපි හිතන් ඉන්නෙ එහෙම නෙවෙයි, මේ සිල්පද කඩන කෙලෙස් තමයි බලවත් කියලනෙ අපි හිතන් ඉන්නෙ. ලෝකෙ තියෙන දරුණුම බරපතලම කෙලෙස් ටික තමයි සිල්පද කඩන කෙලෙස් කියලා හිතන් ඉන්නෙ. නෑ ඒ තමයි බලයෙන් අඩුම කෙලෙස් ටික සිල්පද කඩන. ඕකට වැඩිය බලවත් කෙලෙස් ටික තමයි පරිඋට්ඨාන කෙලෙස් කියන්නෙ. ඒ කියන්නෙ නීවරණ ධර්ම. හොඳට බලන්න ඔය නීවරණ ධර්ම කාමච්ඡන්ද ව්‍යාපාද ආදී වශයෙන් වෙන් කරලා තියෙන නීවරණ ධර්ම වලට අපි කියන්නෙ කාම සංඥා, එතකොට අර වීතික්කම විදියට සිල්පද කඩන ඒවට කියන්නෙ කාමය. කාමයයි, කාම සංඥායි. ඔය දෙකෙන් බලවත් කෝකද කියලා ඔබටම අන්දකින්න පුලුවන් වෙයි, ඔබ හොඳට බලන්න. මං මේ නිකං උදාහරණයක් කියන්නෙ. ඔබට ප්‍රසිද්ධ උදාහරණයක්. අපි හිතමු ඔබ කෙනෙකුට ආදරය කරනවා, විවාහ වෙලා විවාහ වුනාට පස්සෙ ඒකෙ තමන් විවාහ වුනු සහකරු හෝ සහකාරිය එක්ක වාසය කරනකොටද ඒ කාමාසාව වැඩි, ඒ සහකරු හෝ සහකාරිය තමන්ගෙන් වෙන් වුනහමද ඒ කාමාසාව වැඩිවෙන්නෙ කියලා බලන්න. වෙන්වුනාම කාමාසාව වැඩියි, ඉන්න බෑ ගිනි ගන්නවා. හැබැයි ළඟින් ඉන්නකොට දැනෙන් නෑ, ගාණක් නෑ. ඇයි ඕන වෙලාවක කන්න තියෙනවා, කාමය. ඒක එච්චර බලවත් නෑ. වීතික්කම කෙලෙස් බලවත් නෑ. නැතිවුනානෙ කාම වස්තු. නැතිවෙච්චි ගමන් කාම සංඥාව නැගී සිටිනවා ඒක කාම වස්තු වලට වැඩිය බලවත්. ඒකයි ලෝකෙ මිනිස්සුන්ට කාමයෝ අතහැරගන්න බැරි. ඔබේ හදවත දන්නවා කාම වස්තු ළඟින් තියෙනකොට ගාණක් නැහැ, කාමවස්තු නැතිවෙච්චි ගමන් ඉන්න බෑ ඇවිලෙනවා. මෙන්න මේකට උත්තරයක් හෙව්වා නම් ඔබට ඔච්චර කාමය පස්සෙ දුවන්න ඕන වෙන් නෑ.

පරිඋට්ඨාන කෙලෙස් වලට උත්තරයක් තියෙනවා. ඒක තමයි අර කලින් වීතික්කම කෙලෙස් වලට අපි ගත්තු උත්සාහය ආරම්භක ධාතු වීර්යය. මෙතනදි මේක දිගින් දිගටම සමාධිය දක්වා අරගෙන යන මේක නික්ඛම ධාතු වීර්යය විදියට ගන්න පුලුවන්. ඔන්න ඔතනදි උපන් අකුසල් ප්‍රහාණය පිණිස වීර්යය කරනවා කියන සතර සම්‍යප්‍රධාන වීර්යය ඊළඟ එක සිද්ධ වෙනවා. කලින් සිද්ධවුනේ නූපන් අකුසල් ප්‍රහාණය පිණිස වීර්යය කරනවා, සීලයෙන්. මෙතන දැන් පරිඋට්ඨාන කෙලෙස් මතුවෙලා තියෙන්නෙ. ඉපදිලා තියෙන්නෙ. ඒ අකුසල් ප්‍රහාණය පිණිස මෙතනදි වැඩ කරන්න සිද්ධ වෙනවා. ඔතනදි තමයි අපි රූප කර්මස්ථානයක හිත බඳින්නෙ. ඒ කියන්නෙ භාවනා කරන්න ඕන ඔබට තේරෙන වචනයෙන් කිව්වොත් පරිඋට්ඨාන කෙලෙස් වලට තියෙන එකම උත්තරය මූල කමටහනක් ඉදිරියෙන් තියාගෙන භාවනා කරන්න ඕන. එහෙම නැත්නම් ඒකට උත්තර හම්බවෙන්නෙ නැහැ. ඉතින් ඔය විදියට තමයි අර ආරම්භක ධාතු වශයෙන් ගත්තු වීර්යය දිගටම පවත්වාගෙන යන එක තමයි මෙතනදි මේ මට්ටමේදි සිද්ධ වෙන්නෙ. ඉතින් මෙතනදි ඔබේ සාමාන්‍ය ජීවිතයේ සිද්ධ වෙන වෙනස්කම් ගොඩාක් සිද්ධ වෙනවා, ඒ තමයි මේ මට්ටමට එනකොට ඔබේ ජීවිතයේ වටේ හිටපු ගොඩක් අය හැලෙන්න ගන්නවා. ඔබට සිද්ධ වෙනවා ඔබේ ජීවිතේ තිබුනු රුචි අරුචිකම් ගොඩාක් අතහරින්න සිද්ධ වෙනවා, හලන්න සිද්ධ වෙනවා. මේ මට්ටමේදී ඔබේ මනස මේ තත්වයට පදම් කරන්න සිද්ධ වෙනවා. ඔබ ගොඩක් වෙලාවට හුදෙකලා වෙන්න පටන් ගනීවි.

ඉතින් මෙතනදි අපි නීවරණ ධර්ම කියන කෙලෙස් එක්ක කරන ගණුදෙනුවක් තමයි කරන්නෙ. ඉතින් ඒකට උත්තරය තමයි, මම කිව්වා රූප කර්මස්ථානයක හිත බඳින්න ඕන, ඒ කියන්නෙ අපි ඉදිරියෙන් තියාගත්තු මූලික අරමුණෙන් හිත ඒකාග්‍ර කරන්න ඕන.

ඒකට වීර්යයක් අවශ්‍යයි. ඒ වීර්යය අර සීලය කියන මට්ටමට වඩා බලවත් වීර්යයක් ඕන. ඊට වඩා සියුම් වෙන්න ඕන, ඊට වඩා තියුණු වීර්යයක් එන්න ඕන. ඉතින් මේක දැන් අපි කාලයක් තිස්සේ අපි සතිය පුරුදු කරන ක්‍රමවේදයක් කතා කරගෙන එන හින්දා මං මේ භාවනා කරන අයට පොඩ්ඩක් තේරෙන්න කතා කරන්නම්. අපි දැන් උදාහරණයක් විදියට පර්යංක භාවනාවකට යන කෙනෙක් ඉස්සරහින් තියාගන්නෙ මූලික අරමුණ විදියට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකනෙ. එතකොට අපි මේ ඉදිරියෙන් තියාගත්තු හුස්ම කියන අරමුණ, අශ්වාස ප්‍රශ්වාස නම් ආශ්වාසය පටන් ගන්න තැන ඉඳලා අග දක්වාම අපි සිහිය පවත්වන්න පුරුදු කරන්න ඕන. පුරුදු කරන්න ඕන ඒක දිගින් දිගටම පුහුණු වුනාම තමයි ඒක එන්නෙ. ආශ්වාසයේ හටගැන්මේ ඉඳලා අවසානය දක්වාම හරියට අර සමාන්තරව දුවන රේල්පීලි දෙකක් වගේ, අරමුණත් එක්ක සමාන්තරවම සතිය පවත්වන්න ඕන. ප්‍රශ්වාසයටත් එහෙමයි.

ඊටපස්සෙ අපි හිතමු දැන් ඔන්න මුල්ම ආශ්වාසයට, ප්‍රශ්වාසයට එහෙම අවධානය තිබ්බහම අපේ හිතට එනවා උනන්දුවක් ඊළඟ අශ්වාසය කලින් එකටත් වඩා කලින්ම පටන් ගන්නකොටම හිතපවත්වන්න කැමැත්ත එනවා, වීර්යය එනවා. ප්‍රශ්වාසයෙත් එහෙමයි. ඔය විදියට අරමුණෙන් අරමුණට කිසිම හිඩැසක් අතරක් නැතිව හටගන්න අරමුණෙන් අරමුණට, අරමුණ හටගැන්මේ පටන් අවසානය දක්වාම මනස එක එල්ලේම සතිය පවත්වන්න පුලුවන් හැකියාවක් එනවා. එතකොට ඔය අතරමගදි නීවරණයකට හටගන්න ඉඩක් එන්නෙ නෑ. කාමච්ඡන්දයකට, ව්‍යාපාදයකට, ථිනමිද්ධයකට හටගන්න ඉඩක් එන්නෙ නෑ. ඔය ඉඩ කියන එක හැදුනාම තමයි අතරමග කෙලෙස් එළියට ඇවිල්ලා හිත විසිරෙනවා කියන්නෙ නිදිමත එනවා කියයි, අරවා එනවා කියයි මේවා වෙනවා කියයි, වෙන්නෙ අර අරමුණේ මුල සිට අග දක්වාම හිත පවත්වන්න තවම බැරි නිසා. ඔය තත්වයේදී නික්ඛම ධාතු වීර්යය තමයි එක දිගටම මේ ගත්තු අරමුණ එක දිගටම මනස සතිමත්ව පවත්වන්න ගත්තු උත්සාහයට තමයි අපි නික්ඛම ධාතු වීර්යය කියලා කියන්නෙ.

ඉතින් මේක කරන්න ඇත්තටම බාධා වෙන්නෙ නීවරණ ටික. ඉතින් දිගින් දිගටම අපි අරමුණත් එක්ක යාළුවෙලා ඉන්නවා කියන්නෙ ඔන්න ඕකයි. අපිට තේරෙන වචනෙන් කලකින් වීඩියෝ වල කියලා තියෙනවා මේ වර්තමාන මොහොතත් එක්ක යාලුවෙනවා. අරමුණත් එක්ක යාලුවෙනවා. හුස්මත් එක්ක යාළුවෙනවා කියන්නෙ ඕක, වෙන මුකුත් නෙවෙයි. අරමුණේ ආරම්භයේ පටන් අවසානය දක්වා හිත පවත්වනවා. ඇවිදිනකොට නම් සක්මන් කරද්දි නම් දකුණ වම හෝ ඔසවනවා තබනවා වශයෙන් ඒ අරමුණේ හටගැන්මේ පටන් අවසානය දක්වා හිත පවත්වනවා. අපි එදිනෙදා ජීවිතේ වැඩක් කරන්න ගියොත් වැඩේ පටන් ගත්තු වෙලේ ඉඳලා අවසානය දක්වාම ගෙවෙන මොහොතක් පාසාම හිත තුලට පවත්වනවා. අතරමගදි කෙලෙස් එන්න ඉඩක් නෑ. අපි සියයට සීයක් වර්තමානයේ ඉන්නෙ. සියයට සීයක් මාත් එක්ක ඉන්නෙ. එතකොට වෙන්නෙ අර හටගත්තු නීවරණත් යටපත් වෙනවා, ප්‍රහාණය වෙනවා. අයින් වෙනවා. එතකොට මෙතනදි අර සීලයෙන් ලැබුනු සුවයට වැඩිය සුවයක් මෙතනදි අපේ මනසට දැනෙනවා. සීලයට අපි ගත්තා යම් වීර්යයක්. එතනදි යම්කිසි කෙලෙස් ටිකකට උත්තර ලැබුනා. එතනදි ලැබෙන නිවීමට වැඩිය නිවීමක් මේ මට්ටමේදී අපේ මනසට දැනෙන්න ගන්නවා. ඔන්න එතනදි අපිට තව ශ්‍රද්ධාව කියන එක වැඩිවෙනවා. හැබැයි අර මිනිස්සුන්ට මල් පහන් පූජා කරන්න, පෙරලි පෙරලි වඳින්න ලක්ෂයේ පින්කම් කරන්න එන ශ්‍රද්ධාව නෙවෙයි මේ කියන්නෙ. ඒක ප්‍රසාද ශ්‍රද්ධාව. ඒ ප්‍රසාද ශ්‍රද්ධාව හැලෙන්න ඕන, මේ කියන ශ්‍රද්ධාවට එන්න. කුසලඡන්දය සහිත ඕකප්පන ශ්‍රද්ධාව එළියට එන්න අර ශ්‍රද්ධාව

හැලෙන්න ඕන. ශ්‍රද්ධාව වැඩිවෙනවා, වීර්යය වැඩිවෙනවා, ඒකෙන් සතිය වැඩිවෙනවා, ඒකෙන් සමාධියට, සමාධියෙන් ප්‍රඥාවට, ඔහොම මේක circle එකක් විදියට දිගින් දිගටම වැඩ කරන්න පටන් ගන්නවා ඉන්ද්‍රිය ධර්ම ටික.

ඉතින් ඔතනදි තමයි අපි කරගෙන යන මේ ක්‍රමවේදය මේ භාවනාව කියන එක අදහන්න පටන් ගන්නෙ. මොකද අපිටම ප්‍රතිඵල භුක්ති විඳින්න ලැබිලා තියෙනවා. අපිටම ආනිසංස ලැබිලා තියෙනවා. එතකොට අපි බුදුරජාණන් වහන්සේ අදහන්න පටන් ගන්නවා, ධර්මය අදහන්න පටන් ගන්නවා, සංඝයා අදහන්න පටන් ගන්නවා. තමන්ගේ ගුරුවරයා අදහන්න පටන් ගන්නවා. මොකද ගුරුවරයා තුළින් තමයි අපි ත්‍රිවිධ රත්නයම දකින්නෙ. ගුරුවරයා තුළින් තමයි, ගුරුහාමුදුරුවො තුළින් තමයි අපි බුදුහාමුදුරුවො දකින්නෙ. ගුරුහාමුදුරුවො තුළින් තමයි ධර්ම රත්නය දකින්නෙ. ගුරුහාමුදුරුවො තුළින් තමයි අපි සංඝරත්නය දකින්නෙ. ගුරුවරයා අදහාගන්න පටන් ගන්නවා මෙතනදි. ඒ කියන්නෙ ශ්‍රද්ධාවේ level up වීමක් වෙන්නෙ ඔතනදි.

ඉතින් ඒ විතරක් නෙවෙයි මෙතනදි අපිට තව skill එකක් හැදෙනවා. ඒ තමයි මේ ක්‍රමයේදී අපිට හොයාගන්න පුලුවන් මට මේ මූලික අරමුණේ ඉන්න බාධා කරන්නෙ වැඩිපුරම බාධා කරන්නෙ මොකක්ද. සිතුවිලිද ශබ්ද ද, වේදනා ද. මගේ හිත වැඩිපුරම පිට යන්නෙ සිතුවිලි වලටද, වේදනා වලටද, ශබ්ද වලටද කියලා හොයාගන්න පුලුවන් වෙනවා. ඒක අමතර skill එකක්. ඒක වෙන්නෙ චරිත අනුව. සිතුවිලි වලට හිත වැඩිපුරම හිත යනවා නම් එයා විතර්ක චරිතයක්, සංස්කාර චරිතයක්. ශබ්ද වලට වැඩිපුරම පිට යනවා නම් එයා තව චරිතයක්, වේදනා වලට වැඩිපුරම හිත පිට යනවා නම් එයා තව චරිතයක්. ඒ වාගේ තමන්ගේ නැමියාව, මොන ක්ලේශයටද තමන්ගේ නැමියාව තියෙන්නෙ කියලා තමන්ටම හොයාගන්න පුලුවන් වෙනවා. එතකොට ඒකට පිළියම් යොදාගන්නත් තමන්ට පුලුවන් වෙනවා. ඉතින් මේ මෙතනදි මොන දේද අපිට මේ බාධා කරන්නෙ කියලා තේරුම් ගත්තට පස්සෙ මෙන්න මේ තැනදි තමයි අපි සාමාන්‍යයෙන් විපස්සනා ලෝකෙ කියන්නෙ භාවනාවේ පූර්ව කෘත්‍යය විදියට කියන්නෙ සක්මන් භාවනාව.

ඉතින් සක්මන කරන්න වීර්යයක් ඕන. හේතුව පර්යංකය අතිශයින් සාර්ථක වෙනවා සක්මන හරියට කරලා ආවොත්. ඒ නිසා සක්මනට පර්යංකයට වැඩිය වීර්යයක් ඕන. ඒ වීර්යයෙන් නග්ගලා ගත්තු, වීර්යයෙන් පණ දීලා ගත්තු, වීර්යයෙන් කර්මණ්‍ය කරලා ගත්තු හිත තමයි පර්යංකයට අත්වැල සපයන්නෙ. පර්යංකය සාර්ථක වෙන්නෙ ඉස්සරහට යන්න උදව් වෙන්නෙ. ඉතින් ඒ නිසයි අපි විපස්සනා ලෝකෙ සක්මනට, භාවනා පූර්ව කෘත්‍යය කියලා කියන්නෙ. ඊටපස්සෙ එයාට ලේසි වෙනවා අර ගත්තු අරමුණේම හිත නොකඩවා පවත්වාගන්න, වීර්යය කරන්න. ඉතින් මේ විදියට නික්ඛම ධාතු වීර්යය අර සතර සම්‍යප්‍රධාන වීර්යය වල උපන් අකුසල් ප්‍රහාණය පිණිස මේ කියන කාරණා දෙක එකටම සිද්ධ වෙන්න පටන් ගන්නවා.

ඉතින් දැන් අපි මේ ඉන්නෙ දෙවන මට්ටමේනෙ. වීර්යය අතින් බැලුවත් නික්ඛම ධාතු මට්ටමේ කෙලෙස් මට්ටම්වලින් බැලුවත් පරිඋට්ඨාන මට්ටමේ. මේ තැනදි ඔබේ ජීවන රටාවේ වෙනස්කම් ටිකක් සිද්ධවෙන්න ඕන ඉස්සරහට යන්න නම්. ඒ කියන්නෙ ඔබේ මේ පුහුණුව ඉදිරියට කරගෙන යන්න අවශ්‍ය සප්පාය කාරණා ටික ඔබ සපයලා දෙන්න ඕන. සප්පාය කියන්නෙ සුදුසු. ඔබට ඒ භාවනාව ඉදිරියට කරගෙන යන්න හැලහැප්පීම් ගෙනල්ලා දෙන නුසුදුසු ඒවයින් අයින් වෙලා සප්පාය සුදුසු කාරණා ටික ඔබ ගෙනල්ලා දෙන්න දැනගන්න ඕන. එහෙම නැතිව ඔබ කොච්චර වීර්යය කලත් වැඩක් වෙන්නෙ නෑ, කිසිම ප්‍රයෝජනයක් වෙන්නෙ නෑ. මේක ඔබ හිතන්න එපා, භාවනාව කියන එක

මේක ටියුෂන් එකක් යනවා වගේ කරන්න පුලුවන් දෙයක් නෙවෙයි. මම කලිනුත් කියලා තියෙනවා, මම භාවනාව කියන්නෙ ජීවිතේම වෙනවා, ජීවිතේ කියන්නෙ භාවනාව වෙනවා. එතනට මේ ටික ටික යන්නෙ. මේ මට්ටමේදී ඔබේ ජීවන රටාවේ විශාල වෙනස්කම් ටිකක් වෙන්න ඕන. ඒක කරේ නැත්නම් ඔබට මෙතනින් එහාට යන්න බෑ, ගන්න උත්සාහයේ කිසිම ප්‍රයෝජනයක් ලැබෙන් නෑ. සප්පාය කාරණා සපයන්න ඕන. ඒ කියන්නෙ තවදුරටත් සීලයේ දෝෂ තියෙනවා නම් ඒවා නැති කරගන්න ඕන. ඒවා අයින් වෙන්න ඕන. කයිවාරු ගහන එක, කියවිල්ල අඩුවෙන්න ඕන. කතාව අඩුවෙන්න ඕන. ඔබ ඉන්න පරිසරය සම්බන්ධයෙන් ඔබ විශාල සැලකිල්ලක් දක්වන්න ඕන. ඔබ ගන්න කෑම බීම සම්බන්ධයෙන් සැළකිලිමත් වෙන්න ඕන. ඔබේ ඇවතුම් පැවතුම් ඔබේ පිරිසිදුකම, පිළිවෙල, ඔබේ පරිසරයේ ක්‍රමානුකූල බව මේ හැමදේකින්ම අර ගත්තු ගැම්ම ඉදිරියට අරගෙන යන්න උදව් වෙනවා. ඒවා නොදුන්නොත් ඔබ නිකන් අස්ථානයේ වීර්යය කලා වගේ කිසිම ප්‍රයෝජනයක් නැතිව යනවා, ඔබට වෙහෙසක් විතරයි ඉතුරු වෙන්නෙ.

හොඳට මතක තියාගන්න මේක අපි ගණන් ගන්නෙ නැහැ මේක කිව්වහම. මේ කියන පරිසරයේ සැකැස්ම රහතන් වහන්සේටත් බලපානවා, ඒක ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ එක තැනක කියලා තියෙනවා මට හරියට හිතට වැදුනා ඒ කතාවට. ගොඩක් පැවිද්දොවත් මේ ගැන සැළකිලිමත් වෙන්නෙ නැහැ. ස්වාමීන් වහන්සේලා ගැන කියන්න මම එච්චර දන්නෙ නැහැ, නමුත් මම දැකලා තියෙනවා මෙහෙණනි වහන්සේලා, සිල්මෑණිවරු අතරේ මේ ගුණය ඇත්තේම නැති තරම්. මාත් එක්ක තරහා වෙයි සිල්මෑණිවරු මේක අහනවා නම්, මට කිසිම ප්‍රශ්නෙකුත් නෑ තරහා වුනාට. ඇත්තේම නැති තරම්, මොකක්ද දන්නවද මේ සීලයට අදාල වත කොටස. වත පිළිවෙත. ගොඩක් සිල්මෑණිවරු, මෙහෙණින් වහන්සේලා සහ ගිහියොත් ඉන්නවා භාවනා මධ්‍යස්ථානවල ඉන්න අය අයිස් ගහන්න තමයි පුරුදු වෙලා තියෙන්නෙ. අයිස් ගහන්න පුරුදු වෙලා තියෙනවා ඒ ගොල්ල හිතනවා ඒ ගොල්ලන්ට තේරෙන් නෑ එතන ක්ලේශයක් තියෙන්නෙ කියලා. මේ ඇවිල්ලම තියෙන්නෙ කෙලෙස් හඳුනගෙන අයින් කරන්න. පුහුණුව කියන්නෙ එහෙම එකක්. හැබැයි මෙතනදි ඒගොල්ලො දන්නෙ නෑ ඒගොල්ලො අයිස් ගහනවා, මගහරිනවා, වතපිළිවෙත මගහරිනවා. වත කියන්නෙත් සීලයේ කෑල්ලක්, සීලයේ කොටසක්, ඒක නැතිව ඔබ නිවන් දකින්න හදනවා නම් කොහොමවත්ම ඒක සිද්ධ වෙන් නෑ ඔබ ඉන්න තැනිනුත් පල්ලෙහාට වැටෙනවා. ඒ නිසා ඔබ දැනගන්න ඕනේ පේවෙන්න. ඒකට කියන්නෙ පේවෙනවා කියලා.

ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ මේකට කියපු ලස්සනම කතාව තමයි මට මතක නෑ මේක ත්‍රිපිටකයේ කොතනද තියෙන්නෙ කියලා. නමුත් ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ මේක කිව්වා, එක රහතන් වහන්සේ කෙනෙක්, උන්වහන්සේ මහා ඝන වනාන්තරයක ජීවත්වෙන්නෙ. පිණ්ඩපාතෙ කරන්න ගමට වඩිනවා. පිණ්ඩපාතෙ කරගෙන ගම ආසන්නයේ තියෙන වතුර පාරක් ළඟ නතර වෙලා දානෙ වළඳලා, විවේක වෙලා දවල් වෙලා තමයි උන්වහන්සේ කුටියට වඩින්නෙ, මොකද ඒක දුරයි. ඉතින් දවසක් උන්වහන්සේ පිණ්ඩපාතයේ වැඩිය වෙලාවේ ඒ යාබද ගමේ කාන්තාවො පිරිසක් ළමයිනුත් එක්ක දර කඩන්න මේ කැලයට ගිහිල්ලා, ඉතින් මේ ගම් දරුවො, ළමයි අම්මලා දර කඩනකල් අර ස්වාමීන් වහන්සේගේ කුටිය තියන මිදුලේ සෙල්ලම් කරලා. එතන හැඩි කරලා, වනසලා, කොළ අතු දාලා විසුරුවලා එහෙම. ඉතින් කොහොමහරි ඒගොල්ලො දර කඩාගෙන ගියාට පස්සෙ තමයි ස්වාමීන් වහන්සේ වඩින්නෙ කුටියට. උන්වහන්සේ දකිනවා මිදුල අපිළිවෙල වෙලා කොළ අතු දාලා, උන්වහන්සේ තේරුම් ගන්නවා අනිවාර්යයෙන් කාන්තාවො දර කඩන්න එන්න ඇති, මේ ළමයි මේක කරන්න ඇත්තේ කියලා උන්වහන්සේ ගානක් ගන්නෙ නෑ.

උන්වහන්සේට කාරණය වැටහෙනවා. දැන් කුටියට ගිහිල්ලා පාත්තරය තියනවා, දැන් උන්වහන්සේට දානෙත් වළඳලා හොඳ සක්මනකුත් වෙලා තියෙන්නෙ එන ගමන්. පර්යංකයකට යන්න යනවා, මේ රහතන් වහන්සේ කෙනෙක්. උන්වහන්සේ පර්යංකයට ගියාට අර්හත් ඵල සමාපත්තියට සමවදින්න බැරිලු කොච්චර උත්සාහ කලත්. සමාධියට සමවදින්න බෑ. ඉතින් උන්වහන්සේ කල්පනා කලාලු ඇයි මට අද බැරි, වෙනදා මම ඉක්මණින් අර්හත් ඵල සමාපත්තියට සමවදිනවා අද අමාරුයි, මගේ සීලයේ දෝෂයක්ද කියලා බැලුවලු. ඇත්තටම රහතන් වහන්සේට සීලයේ දෝෂයක් තියෙන්න බෑනෙ. ඒත් උන්වහන්සේ හිතුවලු මෙහෙමවත් එකක් වුනාද කියලා, නැහැ. ඊටපස්සෙ උන්වහන්සේ කල්පනා කලාලු මගේ අද දවසේ ජීවන පැවැත්මේ අවුලක් තිබ්බද කියලා ඒ පර්යංකයට ඉඳගත්තු තැන ඉඳලා පස්සට පස්සට පස්සට කල්පනා කරලා බැලුවලු, මොකක්ද අඩුව? ඔන්න එතකොට අහුවුනාලු මොකක්ද මේ, උන්වහන්සේ පිණ්ඩපාතෙ ගිහිල්ලා එනකොට මිදුල අපිළිවෙල වෙලා තිබුනේ, ඒක අස් කලේ නෑ. පිළිවෙල කරන්නෙ නැතිව පිරිසිදු කරන්නෙ නැතිව තමයි පර්යංකයකට ගියේ. ඒක වත. තමන්ගේ කුටි සෙනසුන, තමන් ඉන්න තැන, තමන්ගේ මිදුල, තමන්ගේ සේනාසනයේ අපිළිවෙල තියලා, ඒක දැක්කා තමන්ගේ මනසට ගියා ඒ සංඥාව, ඒ අරමුණ. එහෙම්මම ඉඳගත්තාට මනස ඒකාග්‍ර වෙන්නෙ නැහැ.

ඒ මේ හිතන්න රහතන් වහන්සේ කෙනෙකුට මෙච්චර සියුම් දෙයක් බලපෑවෙ, අපි මේ රහත් තියා - මම දන්නෑ සෝවාන් වෙච්චි අය ඉන්නවද කියන්න - ඒ තත්වෙටවත් යන්නෙ නැතිව අපි මොකක්ද මේ අයිස් ගගහ බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ. මතක තියාගන්න ලංකාවේ බහුතරයක් කාන්තා පැවිද්දන්ට මනස වැඩෙන් නැති බරපතල තැනක් ඔන්න ඕක. පිරිසිදු කම නෑ, පිළිවෙල නෑ, වතපිළිවෙත මගහරිනවා. ඒක එකිනෙකා, අරයා කරයි, මෙයා කරයි, ඇයි මං විතරක් කරන්න ඕනද, ඇයි අරයා කරන්නැත්තෙ, ඉතින් මම කරන්න ඕන මගේ නිවන වෙනුවෙන්. කවුරු කරත් මොකද අපිට, නැතත් මොකද. මේ තැනට මනස එන්නෙ නෑ. ගිහි කාන්තා භාවනායෝගීන් අතරත් මේක තියෙනවා, භාවනා මධ්‍යස්ථාන වල මං දැකලා තියෙනවා. කියන්න ගියාම අපිත් එක්ක හැප්පෙන්න එනවා. ඒගොල්ලො හිතන් ඉන්නෙ අපෙන් වැඩ ගන්න හදනවා කියලා. නෑ ඒක ඒගොල්ලන්ගේ භාවනාවට අයිති දෙයක්. කමටහන වැඩෙන්නෙ නෑ. මෙන්න මේ පේවීම ඕන. මේ ජීවන රටාවේ මේ වෙනස්කම ඕන. අවංක හැඟීම තියෙන්න ඕන.

ඕකට අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ හරි ලස්සන නමක් කියනවා, ඒ තමයි, කොතනට ගියත් ඒක තමන්ගේ ගෙදර වගේ දැනෙන හැඟීමක් එනවා. ඒ හැඟීම එනවා නම් track එක අහුවෙලා තියෙන්නෙ. අපි එහෙම නෙවෙයි, තැනකට ගියාම ඒක මගේ තැන නෙවෙයි, අනුන්ගේ තැන යන්න කකුලක් උස්සාගෙන ඉන්නෙ. කවදාවත් භාවනාව වැඩෙන් නෑ. කොතෙන්ට ගියත් මේක මගේ තැන කියන, මගේ නිවහන කියන හැඟීම එනවා නම්, ඒ කියන්නෙ ඕකට ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ එයාට විදේශයක් තේරෙන්නෙ නෑ. ඒ කියන්නෙ පිටරටකට ගියත් ඒක තමන්ගේ රට වගේ, තමන්ගේ තැන වගේ දැනෙනවා. ඒ කියන්නෙ track එකේ ඉන්නෙ. තමන්ගේ තැන නම්, තමන්ගේ තැන කරන්න වැඩ ටිකක් තියෙනවානෙ. තමන්ට දැනෙනවා ඒ හැඟීම. ඒ හැඟීම එනවා කියන්නෙ පාර අහුවෙලා, ඒ කියන්නෙ පේවෙලා එයා ඉන්නෙ. ඔන්න ඔය මට්ටමේදී ඔය ටික හැදුනට පස්සේ අනුසය කෙලෙස් මට්ටම ඉස්මතු වෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒක අර වීතික්කම පරිඋට්ඨාන කෙලෙස් වලටත් වැඩිය සෑහෙන බලවත්. සෑහෙන බලවත්, අපි මම කිව්වා. මම කලින් දේශනා වලත් කියලා තියෙනවා. සාමාන්‍ය ගිහියෙකුට අනුසය කෙලෙස් කියන ඒවා ජීවිත කාලෙවත් හටගන්නෙ නෑ, දන්නෙ නෑ ඒගොල්ලො. මේක එන්නෙ ක්‍රමානුකූල ප්‍රතිපදාවකින්,

ක්‍රමානුකූල පුහුණුවකින්, අනුසය කෙලෙස් තමයි සංසාරේ කාලයක් පුරා පල්වෙවී පල්වෙවී ගඳ ගගහා තිබුනු කෙලෙස්, ජීවිතේ කවදාවත් අපි හිතුවෙවත් නැති කෙලෙස් මෙතනදි එන්න පටන් ගන්නවා. ඉතින් ඔන්න සම්‍යප්‍රධාන වීර්යය වල උපන් කුසල් වර්ධනයටත්, නූපන් කුසල් උත්පාදනයටත් පටන් ගන්නෙ ඔන්න ඔතනදි. පරක්ඛම ධාතු වීර්යයත් එක්ක. අනුසය කෙලෙස් එක්ක වැඩ කරන්න පටන් ගන්නෙ ඔන්න ඔතනදි අපිට උත්තරය, ඔතනට තමයි විපස්සනාව කියන එක ඕන. එන එන අරමුණට සතිය පිහිටුවන්න ඕන, අනුසය කෙලෙස් වලට තියෙන උත්තරය එච්චරයි.

ඔතනදි ඔය මට්ටමට මනස ගන්න පුලුවන් වුනොත් අපේ මනස එතනින් එහාට ඉබේම ඇදිලා යන්න පටන් ගන්නවා. මනස නිකම්ම සමතයකට යනවා, එක්කො එයාගේ සංසාර පුරුදුත් එක්ක ඒ කෙනාගේ විපස්සනා ඥාණ දක්වා මනස වැඩ කරනවා. නැත්නම් සමථයෙන් සමථ ධ්‍යාන සමාධි සමාපත්ති අභිඥා දක්වා මනස වැඩ කරන්න පටන් ගන්නවා. සංසාර පුරුද්ද අනුව. ඔතනදි තමයි භාවනාව ඉබේ වෙන්න පටන් ගන්නවා කියන්නෙ. ඔතනදි අමුතුවෙන් කරන්න දෙයක් නෑ, සිද්ධ වෙන දේ මතුවෙන දේ දිහා බලන් ඉන්න විතරයි තියෙන්නෙ. ඉතින් ඔතෙන්ට එනකල් අර මුල් කාර්තුව තමයි අමාරුම ටික. හෝද හෝද මඩේ දම දමා වරද්ද වරද්ද අපි දිගින් දිගටම පුහුණුවේ යෙදෙන්න ඕන ඔය තැනට එනකල්. ඕකට දෙන උපමාව තමයි අර ඉස්සර මිනිස්සු ගින්දර ගන්න ගිනි ගානා දණ්ඩක් ඇතිල්ලුවා කියනවානෙ. ඉතින් අපි ඕක අතුල්ලලා අතුල්ලලා අත කකියනවා කියලා නතර කලාට පස්සෙ වෙන්නෙ මොකක්ද, අර රත්වෙච්චි ටික සීතල වෙනවා. ආයෙ පටන් ගන්නකොට ආයෙ අතුල්ලන්න ඕන. ඔහොම ඔහොම කාලයක් කරලා කරලා තමයි මේ මට්ටමට එනකල් එක දිගට මේ ගැම්ම කාගෙන අරන් යන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. එතනින් එහාට ඇත්තටම භාවනා කරන්න දෙයක් නෑ, කෙරෙන භාවනාවක් තියෙන්නෙ. විපස්සනාවේ ඉහළ පැතිකඩ.

ඉතින් ඔය තමයි ආතාපි ගුණය. ඕක එකතු වෙන්න ඕන සතියට, ඒකෙන් තමයි ඉස්සරහට යන්න තියෙන්නෙ. ඉතින් මේ කයෙහි සැබෑ ස්වරූපය දකින්න තමයි අපි මේ ගුණ ටික හදාගන්න ඕන. ඉතින් මං හිතනවා ඒ කාරණය ගැන ඔබට වැටහීමක් එන්න ඇති. අපි ඉතුරු වීඩියෝ වලින් ඉතුරු කාරණා ගැන කතා කරමු. තෙරුවන් සරණයි!

20) Clear explanation of mindfulness | සතියේ සියුම් පැතිකඩක් | Mindfulness | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අපි සතිපට්ඨාන දේශනා මාලාව තමයි මේ ටික ටික විස්තර කරගෙන යන්නෙ. අපි ගිය වතාවේ සතිය කියන එක සතිපට්ඨානය කියන එක පුරුදු කරන්න අවශ්‍ය වෙන ප්‍රධාන ගුණ ධර්ම ටිකෙන් ආතාපි ගුණය ගැන යම් ප්‍රමාණයකට විස්තර කලා. ඉතින් අපි දැන් ඒක විස්තර කලේ කායේ කායානුපස්සී විහරති, කයෙහි කය අනුව සැබෑවටම කය කියන්නෙ මොකක්ද කියන එක. අන්න ඒ විදියට දකිනසුලුව වාසය කරන්න. මේ ගුණ ටික ඕන කියන එක. ඔය විදියටමයි වේදනානුවේදනාපස්සී විහරති, චිත්තේසු චිත්තානුපස්සී විහරති, ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති කියන එකටත් ඔය විදියටම තමයි කාරණා ටික ගැලපිලා එන්නෙ. ඉතින් අපි මේ දැනට මුලින්ම කයෙහි කය අනුව බලන සුලුව ඒකට තමයි අපි මුල් තැන දීගෙන කතා කරගෙන යන්නෙ. පසුව වේදනා, චේතනා, චිත්ත, ධම්ම කියන ඒවා ගැන පසුවට කතා කරමු.

ඉතින් දැන් අපි දැන් මේ කියාගෙන යන්නෙ, ආතාපි සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලෝකෙ අභිජ්ජා දෝමනස්සං. මේ කාරණා ටිකනෙ අපි මේ හිමින් විස්තර කරගෙන යන්නෙ. ඉතින් මුලින්ම අපි දැන් මේ කරගෙන යන්නෙ කය සම්බන්ධව සිහිය පවත්වන හැටි

මුලින්ම. එතනදී අපි හිතමු උදාහරණයක් හැටියට, අපිට කය පවතින ඕනම ඉරියව්වකට සිහිය පිහිටුවන්න පුලුවන්. ඒකෙ සිහිය පිහිටුවන ආකාර වශයෙන් තමයි අපි පර්යංක භාවනාව, සක්මන් භාවනාව සහ එදිනෙදා වශයෙන් කියලා ප්‍රධාන කාණ්ඩ තුනකට විපස්සනාලෝකෙ බෙදන්නෙ. මේ කය සම්බන්ධව සිහිය පවත්වන හැටි. ඉතින් අපි ගත්තොත් පර්යංකය, ඉඳගෙන කරන භාවනාවකදී ඉතින් ඒකෙ කියන්නෙ අපි නිසීදති පල්ලංකං ආබුජිත්වා... එහෙම පටන් ගන්නෙ. ඉතින් අපි හිතමු අපි දැන් පර්යංක භාවනාවකට සූදානම් වෙන්නෙ කියලා. එතකොට මූලික අරමුණ වශයෙන් අපිට අරමුණක් තියෙන්න ඕන පර්යංකයේදී, ඉතින් ගොඩාක් වෙලාවට එකිනෙකාගේ චරිත ස්වභාව අනුව, සංසාර පුරුදු අනුව සමහරුන්ට හුස්ම තමයි වැටහෙන්නෙ, සමහරුන්ට බඩේ පිම්බීම හැකිලීම අහුවෙන්නෙ.

මේ මොකක් වුනත්, නිසිදති පල්ලංකං - භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා හොඳ ඍජුවට පර්යංකය හොඳට කය ඍජුව තියාගෙන ඉඳගන්න ඕන. මේක මුලින්ම අවශ්‍යයි. ගොඩාක් අය මේක, විශේෂයෙන් ලංකාවේ බෞද්ධයො මේකට සැළකිල්ලක් දක්වන් නෑ, අයිස් ගහනවා. ලේසියට පහසුවට නිවන් දකින ක්ෂණික කෙටික්‍රමනෙ අපේ රටේ අය හොයන්නෙ. හැබැයි ඉතින් ක්ෂණික ඔය හතුපිපෙනවා වගේ මුලින්ම ලස්සනක් පෙනුමක් සුන්දරත්වයක් තියෙන්න පුලුවන් ඔය ක්ෂණික කෙටි ක්‍රම වල. කල් අල්ලන්නෑ, වැඩිකල් යන්න කලින් බිඳෙනවා. ඒක හොඳට මතක තියාගන්න. නිවන් දකින්න ක්ෂණික ක්‍රම හොයාගෙන යන අයට කෙළවරක් දකින්න හම්බෙන්නෙ නෑ, වැඩි කල් යන්න කලින් ඒවා විනාශ වෙනවා. ඒ නිසා මේ හිමින් මේකෙ ක්‍රමානුකූල ප්‍රතිපදාවක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කල. ඉතින් මේ පර්යංකය කියන එක අපි මේ හිතනවා වගේ එකක් නෙවෙයි. ඒක පුදුම තරම් ආධ්‍යාත්මික කාරණයක්, ආධ්‍යාත්මය දියුණු කරන්න තියෙන කාරණයක්. ආසනයේ පහසුව අපිට අවශ්‍යයි. එහෙම නැත්නම් මුල ඉඳලම, ඉඳගත්තු වෙලේ ඉඳලම අපිට විශාල අපහසුතා එනවා,

ඉතින් මේකට අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ලස්සන වචන ටිකක් කියනවා. පට්ටල වෙලා ඉඳගන්නවා, ඉඳුම් හිටුම් පහසුකම දෙනවා, ඒ කියන්නෙ ඔබට තේරෙන්න කිව්වොත් මේ ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වෙනුත් නිවීමක් එනවා මනසට. උලක් උඩ ඉඳගත්තා වගේ නෙවෙයි ඉඳගෙන ඉන්න ඉඳගත්තු ඉරියව්වෙනුත් අපිට නිවීමක් මනසට දැනෙන්න ඕන. මොකද අපේ හිතට නිවන් දකින්න ඕන වුනාට, කයට නිවන් දකින්න ඕන නෑනෙ. ඒ නිසා ඒ බබාව ෂේප් කරන්න අපි දැනගන්න ඕන. ඒ කියන්නෙ මේ ලෝකෙම තියෙන සැප පහසු ආසන හොයනවා කියන එක නම් නෙවෙයි. ඒකත් හොඳට මතක තියාගන්න. මේ මූලික අරමුණ හුස්ම හෝ පිම්බීම හැකිලීම කියන එක ගන්න අයට මේ කඳ ඍජුව තියෙන්න ඕන.

බලන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ ගැන අපි සම්මුති වශයෙන් දන්න විදියට උන්වහන්සේගේ ඉරියව්ව හැමවිටකම අපි රූපයකට හෝ පිළිමයකට හෝ නගන්නෙ බද්දපර්යංකයෙන්. ඒ ඉරියව්ව තරම් සමබර ඉරියව්වක් මේ හිත දියුණු කරන වැඩේට යාදෙන ඉරියව්වක් මේ ලෝකෙ තව නෑ. ඉතින් බද්දපර්යංකය හැමෝටම බැහැ. එහෙනම් අපි දැනගන්න ඕන අඩුගානෙ සුඛාසනයේවත් ඉඳගන්න. අපි එහෙම නෙවෙයි පුටු හොයනවා, අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ භාවනා මධ්‍යස්ථාන වලට ගිහිල්ලා බලන්න ඕන කට්ටියක් ඉන්නවා පුටු පුටු පුටු කියාගෙන. ඒ කියන්නෙ පුටු හොයනවා. බිම ඉඳගන්න කොන්ද පණ නෑ. සැප දීලා වැඩියි. ඒ වුනාට ඔය බුරුම තායිලන්ත ඒ වගේ රටවල් වල වයසක අය පවා පුදුම විදියට පැයක් පර්යංකයේ හරි ලස්සනට බිම ඉඳගන්නවා. අපේ රටේ අයට ඒක බෑ. ඇයි එයාලා කෙටි ක්‍රම වලටනෙ නිවන් දකින්න යන්නෙ. ඒ නිසා. ඒ නිසා මතක තියාගන්න ඔබට මේ සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය ක්‍රමානුකූලව දියුණු කරන්න ඕන නම් ඔබ

ඉඳගන්නවත් ඉගෙන ගන්න ඕන අඩුගානෙ හරියට. ඕකට තේරෙන්න කියන්නෙ කයට මෛත්‍රී කරනවා කියලා. පර්යංකය පහසුවෙන් පට්ටලවෙලා හරිබරි ගැහිලා ඇඳුම් හිටුම් පහසුකම දීලා ඉඳගන්නවා කියන්නෙ කයට මෛත්‍රී කරනවා කියන එක. මොකද අපි දැනගන්න් ඕන සංසාරයක් පුරා අපි කරපු නැති වැඩක් අපි මේ කරන්න හදන්නෙ. පුරුදු නැති වැඩක් මේ කරන්න හදන්නෙ, ඒකට පේ වෙන්න අපි දැනගන්න ඕන. මොකද කයටවත් හිතටවත් පුරුදු වැඩක් නෙවෙයිනෙ මේ කරන්න හදන්නෙ, හැබැයි කළ යුතුම වැඩේ පුරුදු නෑ, ඒ නිසා අපි දැනගන්න ඕන පුංචි පුංචි සියුම් කාරණයේ ඉඳලා පේවෙන්න.

ඉතින් පහසුවෙන් සමබරව ඉඳගෙන අපි කරන්නෙ කයට හිත ගන්නවා. කයට හිත ගත්තට පස්සෙ අපිට දැනෙනවා කයේ අපහසුතා තියෙනවා නම් අපිට ඒවා හරිබරි ගහගෙන විනාඩි පහක් විතර කමක් නෑ අරගෙන හොඳට ඉරියව්ව හදාගන්න ඕන. කයට හිත ගත්තහම කය පහසුවෙන් කියලා අපිට දැනෙන්න ගන්නවා. එතකොට අර මුළු ලෝකයක් පුරාම ඇවිදපු හිත, මුළු ලෝකයක් පුරාම නන්නත්තාරෙ රස්තියාදු ගහපු හිත මේ කයට එනවා. එතකොට අපේ කිය ගැන යමක් අපිට දැනුවත් නම් කයට හිත ගත්තහම ඒකෙ තේරුම තමයි ඒ මොහොතේ මුලු ලෝකයක්ම අපේ මනසින් අතහැරිලා. ලෝකයකට අසතිමත් වෙනකොට අපේ කය කියන ලෝකයට සතිය කියන එක පිහිටනවා. කය කියන ලෝකයට සතිය පිහිටුවන්න හොඳත් නෑ, බාහිර ලෝකෙට අසතිමත් වෙන්න ඕන. ඔන්න එතකොට අපේ කයට හිත ගත්තහම අපිට මේ කයේ විවිධ දැනීම් අපේ මනසට දැනෙන්න ගන්නවා. ඕන තරම් දේවල් තියෙනවා අපි බලන් නැති හින්දා අපිට පේන්නෙ නෑ. එතකොට අපි සාමාන්‍යයෙන් යෝගියාට විවෘතව කියනවා කයට හිත අරගෙන කයේ දැනෙන්නේ මොනවද කියලා බලන්න. ඒ දැනෙන දේවල් අතර මනසට ප්‍රකට දැනෙන එක දෙයක් තෝරගන්න. සමහරුන්ට හුස්ම හොඳට දැනෙනවා, සමහරුන්ට බඩේ පිම්බීම හැකිලීම දැනෙනවා, සමහරුන්ට කම්පන චංචල හුදු කයම කම්පනයක් විදියට දැනෙනවා. ඒ වගේ අපි විවෘත ආරාධනාවක් දෙනවා යෝගියාට මේකම කළ යුතුයි කියලා අපි කියන් නෑ. අපි එහෙම බලපෑමක් කරන් නෑ. අපි විවෘතව දෙනවා ඔබේ මනසට ප්‍රකටව අහුවෙන අරමුණ ගන්න. එතකොට ඒක තමයි එයාගේ මූලික අරමුණ වෙන්නෙ.

අපි හිතමු අපි හුස්ම කියලා තෝරගත්තෙ. කයට සම්බන්ධ දෙයක්, හුස්ම. මේ හුස්ම වැටෙනවා කියලා දැනුනම ඔන්න හුස්ම වැටෙනවා කියලා අපේ අවධානය යනවා. මුලින්ම හුස්ම වැටෙනවා කියන එක තමයි අපිට දැනෙන්නෙ. අපි එකපාරටම නහය අස්සෙ අවධානය තියන්නෑ. මොකද එහෙම කරන්නැති හේතුව අපේ මනසට හුරු නැහැ මේ එක අරමුණකට කොටු කරලා තියලා හිත. ඉතින් අපි හිතටවත් නොදැනෙන්න හිමින් සීරුවේ තමයි හිත ගන්නෙ මූලික අරමුණකට. ඉතින් මං ඕකට පොඩි technique එකක් එක්ක වීඩියෝ එකක් දාලා තියෙනවා, භාවනාව කියන category එකේ. පර්යංකයට ගියාම මුලින්ම බාහිර ශබ්ද වලට අවධානය දෙන්න. එතකොට කණ හරහා විතරනෙ ශබ්ද ඇහෙන්නෙ. අනිත් සියලුම අරමුණු වලට අසතිමත් වුනාම ශබ්ද වලට විතරයි අපි සතිමත්. අනිත් ඔක්කොම අසතිමත්. ඊටපස්සෙ චුට්ටක් මේ ශබ්දත් එක්ක හිත යාලුවෙලා ඉන්න ශබ්ද වලට අවධානය තියන්න හිත පුරුදු වෙනවා. ඊටපස්සෙ අපි කරන්නෙ ශබ්දත් බාහිර දෙයක්, ඊටපස්සෙ අපි කරන්නෙ මේ කයට අවධානය ගන්නවා බාහිරත් අතහැරලා, ශබ්දත් අතහැරලා. එතකොට හිත තව ටිකක් කොටු වෙනවා කය කියන සීමාව ඇතුලේ. ඊටපස්සෙ අපි කයේ දැනෙන්නේ මොනවද කියලා හිමින් සැරේ බලනවා, මේ අපි කරන්නෙ හිතටවත් නොදැනෙන්න හිමින් හිමින් හිත එක අරමුණකට කොටු කරන්න හදන්නෙ. ඉතින් කයට දැනෙන්නේ මොනවද කියලා බැලුවට පස්සෙ අපි කියනවා ඒ දැනෙන දැනීම්

අතර ප්‍රකටව දැනෙන දෙයක් තෝරගන්න, එකක්. හුස්ම හෝ පිම්බීම හැකිලීම හෝ දෙයක්. එතකොට අපි අර සම්පූර්ණ කයම අතහැරලා, සම්පූර්ණ කයටම අසතිමත් වෙලා මේ හුස්ම හෝ පිම්බීම හැකිලීම කියන එක දේකට විතරක් සතිමත් වෙනවා. ඉතින් ඕක තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ නිසීදති පල්ලංකං ආබුජිත්වා උජුං කායං පනිදාය පරිමුඛං සත්තිං උපට්ඨපෙත්වා තිංසෝ සතෝ වාස සති කියලා ඉතින් හුස්මට ගන්නෙ.

ඉතින් අපි ඕක මේ technique එකකට කියලා දෙන්නෙ. සමහරු කියලා තිබුනා මේක සමහරු චෝදනා කරලා තිබුනා, ඕවා වැරදියි, ඕවා භාවනා ක්‍රම නෙවෙයි. හොඳයි වැරදියි නම් හරි ක්‍රමය හොයාගන්න. ඒක කිසි ප්‍රශ්නයක් නෑ අපිට. මේක touch වෙන කෙනෙක් ඉන්නවා නම් කරගෙන යන්න. ඒක ප්‍රශ්නයක් නෑ. මොකද අපි මේ කරන්නෙ අර කලබල මනස එකපාරට දඩස් ගාලා අරමුණකට දාන්න බෑ. අපි කවුරුත් හැබැයි සතිය පිහිටුවපු කෙනෙකුට තමයි හිතේ හැටි තේරුම් ගන්නත් පුලුවන් වෙන්නෙ. හිත මෙහෙම නන්නත්තාරෙ දුවන කලබල මනසක් කියලා, ලේසි නෑ, ඒ නිසා අපි පුංචියට හීනියට technique එකක් දෙනවා හිතටවත් නොදැනෙන්න. හිත හුස්මට යාළුකරන්න. ඉතින් අපි ඔන්න දැන් හිතමු හුස්ම වැටෙනවා කියලා දැනෙනවා. ඊටපස්සෙ ඒ වැටෙන හුස්මට අවධානය දුන්නම හුස්ම වදින තැනක් අහුවෙනවා. නාසයේ අග, එක්කො උඩුතොලේ කොහෙහරි එක්කො නහය මැද්දේ කොහේහරි තැනක් අහුවෙන්න ගන්නවා. අහුවුනාට පස්සෙ අපිට කරන්න තියෙන්නෙ අන්න එතනට අවධානය දෙන එක විතරයි. එතනට අවධානය දීලා ඉන්නකොට යම්කිසි චලනයක් එතන සිද්ධ වෙනවා කියලා දැනෙනවා. ඔන්න එතකොට යම්කිසි චලනයක් එතන තියෙනවා කියලා ඒ චලනය දිහා බලන් ඉන්නකොට තමයි මේක දෙකට කැඩෙන්න පටන් ගන්නෙ.

දෙකට කැඩෙනවා කියන්නෙ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස විදියට ඇතුල්වෙන පිටවෙන හුස්ම විදියට නැත්නම් පිම්බීමක් හැකිලීමක් විදියට ඒක දෙකට කැඩෙනවා පේන්න ගන්නවා. දෙක අරමුණු දෙකක්, හුස්ම වෙන්වෙන්න පටන් ගන්නවා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වශයෙන්. එතකොට අපි දැනගන්න ඕන ඔන්න දැන් අපි හුස්ම වෙන් වෙලා පේනවා, ආශ්වාසය වෙන් වෙලා පේනවා ප්‍රශ්වාසය වෙනම පේනවා. ඒ දෙක එකට කලවම් වෙලා නෑ. එතනදි මතක තියාගන්න ඕන එතනින් එහාට ඉතාම සියුම් වැඩකට තමයි කටයුතු කරන්න යන්නෙ. මෙතෙන්ට එනකල් අපි එන්නෙ අර ප්‍රසාද ශ්‍රද්ධාවෙන්. බණ අහලා, ඒකට ශ්‍රද්ධාව කැමැත්ත ඇතිවෙලා කරන්න හිතෙනවා මේ වැඩේ කරලා බලන්න හිතෙනවා. ඉතින් ඒ තමයි පටන් ගැන්ම. ඔතෙන්ට එනකල් අපි එන්නෙ ප්‍රසාද ශ්‍රද්ධාවෙන්. ඉතින් යම්කිසි වීර්යයක් ඕන. ඊටපස්සෙ ශ්‍රද්ධාවෙන් පිළිගත්තු දේ අදහාගත්තු දේ කරලා බලන්න කැමැත්තක් එනවා, කුසලඡන්දයක්. ඒකට තමයි කුසලඡන්දය කියන්නෙ. ඔන්න ඔතනදි අර ශ්‍රද්ධාව, ප්‍රසාද ශ්‍රද්ධාව ඔතනදි හැලෙන්න ඕන. ඒ වගේම ඔතෙන්ට එනකල් ආපු වීර්යයට අතිරේක වීර්යයක් එකතු වෙන්න ඕන. මොකද දැන් අපිට මේ හුස්ම වෙන් කරලා පේන්න පටන් අරන් තියෙන්නෙ. ඔය වෙලාවේදී අපිට හරියටම මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක වෙන්වෙලා පේනවා නම්, හටගන්න හටගන්න මතුවෙන මතුවෙන ආශ්වාසය, ප්‍රශ්වාසය ආශ්වාසයක් ප්‍රශ්වාසයක් විදියට අඳුනගන්න පුලුවන් නම් ඒ වෙලාවේ අපේ මනසට සිතුවිලි වලින්, ශබ්ද වලින් වේදනා වලින් බාධාවක් වෙලා නෑ. ඒ කියන්නෙ හිත සිතුවිලි ඔස්සේ ගිහිල්ලා තිබුනා නම්, ශබ්ද ඔස්සේ ගිහිල්ලා තිබුනා නම්, වේදනා ඔස්සේ ගිහිල්ලා තිබුනා නම් හුස්ම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වශයෙන් අර විදියට වෙන් කරලා හඳුනගන්න ලැබෙන්නෙ නෑ.

ඔතනදි ආරම්භක ධාතු වීර්යය නෙවෙයි ඔය වැඩ කරන්නෙ, නික්ඛම ධාතු වීර්යය. ඉතින් එහෙම නොවුනොත් නික්ඛම ධාතු වීර්යය ආවෙ නැත්නම් කියන්නෙ නික්ඛම ධාතු වීර්යය

කියන්නෙ ගත්තු දේ අතනැර එක දිගට කරගෙන යනවා. ඒ කියන්නෙ අපි හුස්ම දිහා බලන්න ආරම්භයක් දැම්මා. ඊටපස්සෙ මේ අවාරෙට පොල් වැටෙනවා වගේ හුස්ම දිහා බලනවා නෙවෙයි, එන එන හුස්මත් එක්ක සතිය පවත්වන්න ඉදිරියට අරගෙන යන්න නික්ඛම ධාතු වීර්යයක් ඕන. ඒක තමයි සතියට අනුග්‍රහ වෙන්නෙ.

ඉතින් දැන් පොතේ ආතාපි සම්පජානො සතිමා කියලා තිබ්බට අපි ආතාපි ළඟට විස්තර කරන්නෙ සතිමා කියන සිහිය. මේ සිහිය ගැන කලින් වීඩියෝ වල කතා නොකරපු ටිකක් අද කතා කරනවා. ඒ කියන්නෙ මේ සතිය, සතිය කියන්නෙ චෛතසිකයක්නෙ. දැන් ඔන්න පොතේ දැනුම තියෙන අය දන්නවා අපේ හිත නාම කොටස බෙදෙන්නෙ චිත්ත චෛතසික වශයෙන් බෙදෙනවා ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට. එතකොට චෛතසික විශාල ප්‍රමාණයක් අපේ මනසේ තියෙනවා හොඳ සහ නරක වශයෙන්. එතකොට දැන් මේ සතිය කියන්නෙ කුසල චෛතසිකයක්. ඒ වගේ තව චෛතසික ගොඩාක් තියෙනවානෙ. ඔය හැම චෛතසික ධර්මයක්ම ක්‍රම හතරකට විස්තර කරලා තියෙනවා අටුවාවෙ. ඒ තමයි ලක්ෂණ, රස, පච්චුපට්ඨාන, පදට්ඨාන. හැම චෛතසිකයකටම ලක්ෂණයක් තියෙනවා, රසයක් තියෙනවා, පච්චුපට්ඨානයක් තියෙනවා, පදට්ඨානයක් තියෙනවා. මේක අපිට අත්දකින්න පුලුවන්. අත්දකින්න පුලුවන් ප්‍රායෝගිකව. ඉතින් අපිට මේක ගැන සුතමය ඥාණය හරියට තිබ්බොත් මේ මගේ මනස වැඩ කරන්නෙ සතියේ මෙන්න මේ ක්‍රමයට කියලා අපිට අල්ලන්න පුලුවන්. ඉතින් මං අද සතිය සම්බන්ධයෙන්නෙ කතා කරන්න තියෙන්නෙ. ඒ නිසා කලින් කිසිම වීඩියෝ එකක මේ ගැන කියලා නෑ මට මතක හැටියට. ඉතින් අද මේ සතියේ ලක්ෂණ රස පච්චුපට්ඨාන පදට්ඨාන ගැන තමයි විස්තරය කරන්නෙ. ඒ නිසා ඉතාම වැදගත් මෙතනින් එහාට. ඇහුම්කන් දීගෙන ඉන්න.

සතියේ ලක්ෂණය; සතියේ ලක්ෂණයක් තියෙනවා. ස්වභාවයක් තියෙනවා. ඒ කියන්නෙ සතිය අඳුනගන්න පුලුවන් ලක්ෂණයක් අපි ඒකට කියන්නෙ අපිලාපන ලක්ෂණය කියලා. අපිලාපන කියන්නෙ පොලා පනින්නෙ නෑ, පිලාපන කියන එක නෑ. අපිලාපන කියන්නෙ පොලාපනින්නෙ නැහැ කියන එක. ඒ කියන්නෙ ඕකට දෙන ලස්සනම උදාහරණය තමයි වතුරකට, ගංගාවකට හරි වැවකට හරි වතුරකට බෝලයක් වගේ දැම්මාම ඒක පාවී පාවී උඩ පැන පැන රැල්ලට අනුව උඩ පැන පැන පවතිනවා. පොලා පනිනවා. හැබැයි ඒ වතුරට ගලක් දැම්මොත් මොකක්ද වෙන්නෙ? කිසිලෙසකින්වත් පොලා පනින්නෙ නෑ. වතුරේ ස්පර්ශ වුනු තැනින් කෙලින්ම පතුල දක්වාම ගල කිඳා බහිනවා. ඒ වගේ දෙයක් තමයි මේ සතිය හරියටම අරමුණේ පිහිටියොත් අරමුණේ කිඳා බහිනවා, පොලාපනින්නෙ නැහැ. පැන පැන යන්නෙ නැහැ. හැබැයි මතක තියාගන්න, මේක සතිය පුරුදු කරන්න පටන් ගත්ත ගමන්ම වෙන්නෙ නෑ. අතනැර දිගින් දිගටම සතිය පුරුදු කරගෙන යන කෙනෙකුට කාලයක් යනකොට මේ කිඳාබහින ගතිය අත්දකින්න පුලුවන් වෙනවා. ඒ කියන්නෙ අපි හිතමු දැන් අපි පර්යංකයනෙ මේ ගත්තෙ. එතකොට පර්යංකය ඇතුල්වෙන පිටවෙන හුස්මටනෙ අපි අවධානය දෙන්නෙ. එතකොට හිත මේ ඇතුල් වෙන හුස්ම, ඒ කියන්නෙ ආශ්වාසයට කිඳා බැස්සොත් ඒ කියන්නෙ ආශ්වාසය හටගැන්මේ ඉඳලා අවසානය දක්වාම එක නූලට සතිමත් හිත පවතිනවා. හරියට රේල් පීලි දෙකක දෙපැත්තේ තියෙන රේල්පීලී දෙක එකකට එකක් පරයා යන්නෙ නැතිව සමාන්තරව ගමන් කරනවා වගේ. අරමුණ හා සමාන්තරවම සතියත් පවතිනවා කියන්නෙ අරමුණ තමයි ආශ්වාසය, අරමුණ හටගන්න තැන ඉඳලා අවසානය දක්වාම සතියත් එක නූලට ඒ අරමුණ දිගේ පවතිනවා. එතකොට අපි හිතමු අපිට ඔන්න එක ආශ්වාසයක ආරම්භයේ පටන් අවසානය දක්වා එක නූලට ඒ අරමුණ දිගේ පවතිනවා.

එතකොට අපි හිතමු අපිට ඔන්න එක ආශ්වාසයක ආරම්භයේ පටන් අවසානය දක්වා එක නූලට සතිය තියන්න පුලුවන් වුනොත් ඊළඟ ආශ්වාසය එන්න කලින්ම අපි අවධානයෙන් ඉන්නවා. සමහර විට පළවෙනි ආශ්වාසය හටගන්නවාටත් වැඩිය කලින් දෙවෙනි ආශ්වාසය හටගැන්ම අපිට දකින්න පුලුවන් වෙනවා. ඒ විදියට ලොකු උනන්දුවකුත් එනවා. උද්‍යෝගයකුත් එනවා, වීර්යයකුත් වෙනවා. මේකෙන් වෙන්නෙ ටිකෙන් ටික ටිකෙන් ටික මේ හුස්මේ හටගැන්ම වෙනස් වෙමින් පවතින පැවැත්ම සහ නිරෝධය කලින්ට වැඩිය එන්න එන්න ජේන ප්‍රමාණය වැඩිවෙන්න ගන්නවා. එතකොට වෙන්නෙ අපේ හිත අරමුණේ කිඳාබහින ප්‍රමාණය වැඩිවෙනවා. අරමුණත් එක්ක බද්ධ වෙන ගතිය වැඩිවෙනවා. ඉතින් මේක මං මුලින් කිව්වා වගේ එකපාරට එන්නෙ නැහැ. නැවත නැවත පුහුණුවෙන් විතරයි මේක එන්නෙ. එතකොට මේකෙන් වෙන්නෙ සිත සිතුවිල්ලකට හෝ ශබ්දයකට හෝ වේදනාවකට පිට යන්නෙ නැතිව එක දිගට දකින්න පුලුවන් හුස්ම රැළි ගාන ටිකෙන් ටික වැඩිවෙන්න ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ හිත හුස්මේ පවතින වාර ගාණ එක දිගට පවතින වේලාව ටිකෙන් ටික වැඩිවෙන්න ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ එක අරමුණක හිත ඒකාග්‍ර වෙනවා. හුස්ම කියන අරමුණේ හිත ඒකාග්‍ර වෙන්න ගන්නවා. සිතුවිල්ලකට හෝ ශබ්දයකට හෝ වේදනාවකට හිත පිට පනින්නෙ නැතිව.

ඉතින් මේක මේ තත්වයට එකපාරටම එන්නැහැ. මොකද අපේ මනසට එහෙම පුරුදු නෑ. අපේ මනස ආස එක අරමුණක ඉන්න නෙවෙයි, අරමුණෙන් අරමුණට පැන පැන රඟ බලන්න. එතකොට අපිට විශාල ඉවසීමක් සහ ක්‍රමානුකූල පුහුණුවක් තියෙන්න ඕන එක අරමුණක හිත ඒකාග්‍ර කරන්න. ඉතින් ඕක තමයි සමාධිය කියන්නෙ. වෙන මුකුත් නෙවෙයි. අපේ රටේ මිනිස්සු සමාධිය පස්සෙනෙ එළවන්නෙ. සමාධියට තුඩු දෙන්නෙ සතිය. සතියක් නැති සමාධියක් කවදාවත් විද්‍යමාන වෙන්නෙ නැහැ. ඒ නිසයි අපි මේ සමාධිය කියන්නෙ ප්‍රතිඵලයක්. ප්‍රතිඵලය අපිට ගන්න බැහැ. අපිට හේතු ටික සම්පාදනය කරන්න විතරයි පුලුවන්. ඒ හේතු මත්තෙන් තමයි ප්‍රතිඵලය ලැබෙන්නෙ. ඉතින් අපේ රටේ මිනිස්සු මේක දන්නෙ නෑ, හේතු සම්පාදනය කරන්නෙ නැතිව සමාධිය බලෙන් ගන්න යනවා. වෙන්නෑ, වෙන්නෑ. තනිකර බොරු කරන්නෙ. ඒ නිසා අපි මේ සතියෙන් එන එන අරමුණත් එක්ක එක දිගට යාළුවෙලා ඉන්න, අරමුණ හටගැන්මේ පටන් අවසානය දක්වාම පවතින්න පටන් ගත්තනම් හිත අරමුණේ කිඳා බහිනවා. ඊටපස්සෙ වැඩි වාර ගාණක් අපිට හුස්ම දකින්න පුලුවන්. ඕක තමයි සතියේ ලක්ෂණය. අපිලාපන - පොලා පනින් නෑ. අරමුණේ කිඳා බහිනවා. ඔන්න ඕක අපිට දැනෙන්න ගන්නවා.

ඉතින් ඕක දැනෙනකොට හිතන්න ගියොත් ආ මේ සතියේ අපිලාපන ලක්ෂණයනෙ කියලා අර ගත්තු ඒකාග්‍රතාවය ඉවරයි. මේ කාරණා වැටහෙන්නෙ පර්යංකයෙන් නැගිට්ටට පස්සෙ ගොඩක් වෙලාවට. ඒ වුනාට පර්යංකයේදී මේ දේ සිද්ධ වෙලා, අමුතුවෙන් analyse කර කර යන්න ඕන නෑ. හැබැයි අපිට සුතමය ඥාණය තිබ්බොත් විශාල ප්‍රමෝදයක් එක්ක, වීර්යයක් එක්ක පර්යංකයෙන් පස්සේ මේ විමසුම් නුවණ එනවා. ඉස්සරහට යන්න පුලුවන්. ඔන්න පළවෙනි එක, සතියේ ලක්ෂණය.

දෙවෙනි එක සතියේ රසය. සතියේ රහක් තියෙනවා. මේ අපිලාපන ලක්ෂණයෙන් සතිය වැටහුනාම ඒක රසයක් දෙනවා මනසට. ඒක තමයි අසම්මෝහ රසය. ඒ කියන්නෙ දැන් අපි මේ පර්යංකයේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසනෙ උදාහරණයකට අරගෙන තියෙන්නෙ. එතකොට අපි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයට සතිමත් වෙද්දි කිසි ලෙසකින්වත් මේ ආශ්වාස අරමුණයි, ප්‍රශ්වාස අරමුණයි දෙක එකට කලවම් වෙන්නෙ නෑ. ඒ කෙරෙහි මුලා බවක් එන්නෙ නෑ. හරියටම ආශ්වාසය ආශ්වාසය විදියටත්, ප්‍රශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය විදියටත් හරියටම ඒ වෙනස හඳුනගන්න පුලුවන්. ඒ කියන්නෙ ආශ්වාසයේ තියෙන්නෙ වෙනම

රහක්, ප්‍රශ්වාසයේ තියෙන්නෙ වෙනම රසක්. ඒ දෙක වෙන් කරලා හඳුනාගන්න පුලුවන්. මේ දෙක වෙන් කරලා හඳුනගන්න බෑ කියන්නෙ මේ දෙකේ වෙනස් රහ මනසට දැනිලා නෑ. ආශ්වාසය මොනවගේද කියලා දැනෙන් නෑ. ප්‍රශ්වාසය මොනවගේද කියලා මේ දෙකේ වෙනස දැනෙන් නෑ. වෙනස දැනෙනවා නම් මේ දෙක වෙන් කරලා හඳුනාගන්න පුලුවන් නම් පැටලෙන් නැතිව ඒ කියන්නෙ එයාට අරමුණේ රහ හොඳට අහුවෙලා තියෙන්නෙ. එහෙම නැතිවුනොත් වෙන්නෙ මොකක්ද? සමහර විට මේ පර්යංක භාවනා කරපු අය අහනවා නම් මේක, දැනිලා ඇති.

අපි මුලින් කියනවානෙ හුස්ම ඇතුල් වෙනකොට ඇතුල් වෙනවා, පිටවෙනකොට පිටවෙනවා නැත්නම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස විදියට මෙනෙහි කරන්න කියලා. සමහර වෙලාවට අපි ආශ්වාසය කියලා මෙනෙහි කරනවා, හැබැයි බලන්නෙ ප්‍රශ්වාසය. ප්‍රශ්වාසය කියලා මෙනෙහි කරනවා බලන්නෙ ආශ්වාසය. සක්මනේදිත් ඔහොම පැටලෙනවා. දකුණ කියලා හිතනවා මෙනෙහි කරනවා හැබැයි තියලා තියෙන්නෙ වම් කකුල. ඒ වගේ පටලැවෙනවා. ඇයි ඒ, මෝහයෙන් මුලා වෙලා අරමුණ පටලැවිලා තියෙන්නෙ. මේ සතිය හරියට කිඳා බැහැලා නෑ ඒ නිසා රහ එන් නෑ, අසම්මෝහ රස එන් නෑ කියන්නෙ හරියටම අරමුණේ රස විඳින්න පුලුවන් වෙන්නෙ මේ අරමුණ වෙන් කරලා පටලැවිල්ලක් නැතිව ජේන්න ගත්තහම මුලාවක් නැතිවුනාම ඒක වෙන් කරලා හඳුනගන්න පුලුවන් නම් හරියටම අරමුණේ රහ විඳින්න පුලුවන්. එතකොට සතිය හරියට මුල් බැහැලා තියෙන්නෙ කිඳා බැහැලා තියෙන්නෙ.

ඉතින් අර සතියේ ලක්ෂණය කියන අරමුණේ කිඳා බැසීම තියෙන කෙනෙකුට විතරයි සතියේ රසය කියන එක අත්දකින්න පුලුවන් වෙන්නෙ. නැත්නම් බෑ. ඉතින් අර ඒ කිඳා බසින ගතිය, එන එන අරමුණත් එක්ක එන එන ආශ්වාසයත් එක්ක, ප්‍රශ්වාසයත් එක්ක හිත පවත්වනවා නම් තමයි මේ අපිට මේක දකින්න පුලුවන් වෙන්නෙ. එතකොට මෙතන තියෙන විශේෂම දේ වැදගත්ම දේ තමයි මේ අපි ඉස්සරහින් තියාගත්තු මූලික අරමුණ වෙන් කරලා හඳුනගන්න විතරක් නෙවෙයි, අපිට පුලුවන් වෙනවා අපි හුස්ම දිහා ආශ්වාස දිහා ප්‍රශ්වාස දිහා බලන් ඉද්දි සිතුවිල්ලක් ආවොත් මේක සිතුවිල්ලක්මයි, මේක ආශ්වාසයත් නෙවෙයි ප්‍රශ්වාසයත් නෙවෙයි, මේක ශබ්දයකුත් නෙවෙයි, මේක වේදනාවකුත් නෙවෙයි කියලා හරියටම අරමුණු ගොඩොන් සිතුවිල්ල සිතුවිල්ල විදියට වෙන් කරගන්න පුලුවන්. ශබ්දය ශබ්දය විදියට වෙන් කරගන්න පුලුවන්. වේදනාව වේදනාව විදියට වෙන් කරගන්න පුලුවන්. ඒවාවත් පැටලෙන්නේ නැහැ. ඒ එන ඕනම අරමුණක් හරියටම තිතටම වෙන් කරලා හඳුනාගන්න පුලුවන් වෙනවා. මේක ජේන්නෙ සතිය හරියට කිඳා බැහැලා තිබ්බොත් විතරයි. කලවම් වෙන්නෙ නෑ. ඉතින් වෙන්නෙ මොකක්ද, සතිය නැතිවුනාම මේ කියන සතිය කිඳා බැහැපු ගතිය නැතිවුනාම අපිට දැනෙනවා නිකං අරමුණු දෙක තුනක් විශාල ප්‍රමාණයක් එකටම ඇවිල්ලා නැතිවෙලා යනවා වගේ. ඒ කියන්නෙ සතිය දුර්වලයි.

මේ ලෝකෙ එකවරකට එක දෙයයි හටගන්නෙ එකවරකට දෙකක් හටගන්නෙ - කියන්නෙ අපේ මනසට අරමුණු කරන්න පුලුවන් එක දෙයයි එක වරකට. එක දෙයයි එකවරකට අපේ මනසට අරමුණු කරන්න පුලුවන්. දෙක තුනක් එක සැරේ අරමුණු කරන්න බෑ, එතකොට අපිට එක සැරේකට අරමුණු තුන හතරක් ජේනවා දැනෙනවා තියෙනවා වගේ දැනෙනවා කියන්නෙ, තාම සතිය අරමුණේ කිඳා බැහැලා නෑ. තාම වෙන් කරලා හඳුනාගන්න බෑ. අසම්මෝහ රසය නෙවෙයි තියෙන්නෙ. අරමුණු වෙන් කරලා හඳුනගන්න බෑ මුලාවෙලා තියෙන්නෙ. ඉතින් ඕකට අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ හරි ලස්සන උපමාවක් කියනවා. ඔය ඉන්දියාවේ වගේ පරවියන්ට කෑම දෙනවානෙ කන්න.

විශාල පරවියෝ ප්‍රමාණයකට කෑම දෙනවා. එතකොට ඒ මිනිස්සු අපි හිතමු මුං ඇට කන්න දෙනවා නම් මුං ඇට වලට හා සමානවම වැලි ටිකකුත් මිශ්‍ර කරලලු විසිකරන්නෙ. හැබැයි කිසිම දවසක පරවියෙක් වැරදිලා වැලි කැටයකට කොටන් නැහැලු මුං ඇටයක් කියලා හිතලා. ඒ ගොල්ලන්ට අර වැලි ටිකෙන් හරියටම මුං ඇටය තෝරලා ඒකටම ටක්කෙටම කොටන්න පුලුවන් එයාට. ඒ වගේ.

කොයිතරම් අරමුණු තිබුනත් මේ අරමුණු ගොජයක් තියෙද්දිත් හරියටම මේක තමයි මේක සිතුවිල්ලක්, මේක ශබ්දයක්, මේක වේදනාවක්, මේක ආශ්වාසය, මේක ප්‍රශ්වාසය, මේක දකුණ, මේක වම කියලා හරියටම අරමුණ වෙන් කරලා හඳුනාගන්න පුලුවන්. අරමුණේ රහ විඳින්න පුලුවන්. ඕකට තමයි සතියේ රසය, අසම්මෝහ රසය. දැන් ඕක තමයි දෙවෙනි එක.

තුන්වෙනි එක තමයි සතියේ පච්චුපට්ඨානය කියලා එකක් තියෙනවා. පච්චුපට්ඨානය කියලා කියන්නෙ සතිය පිහිටියාම අපිට වැටහෙන විදිය. ඒකට කියන්නෙ, විෂයාභිමුඛ පච්චුපට්ඨානය කියලා එකක් මේ පොතේ තියෙන වචනය. ඉතින් ඔහොම කිව්වහම තේරෙන් නැහැ. හැබැයි මේක අපිට ප්‍රායෝගිකව අත්දකින්න පුලුවන්. ඒ තමයි අපිට පුලුවන් වෙනවා අපි දැන් සතියේ ලක්ෂණය කිව්වෙ අරමුණේ කිඳා බහිනවා කියලානෙ. අරමුණේ කිඳා බහිනවා, ඊටපස්සෙ සතියේ රසය වශයෙන් අරමුණු වෙන් කරලා හඳුනාගන්න පුලුවන්. එතකොට මේ විදියට දිගින් දිගටම අපි අරමුණේ ඉන්නකොට අපිට අරමුණට මුහුණට මුහුණ දාලා ඉන්න පුලුවන්කම ලැබෙනවා. ඉතින් මුහුණට මුහුණ දාලා ඉන්නවා කියන්නෙ අපේ ආශ්වාසය නම් මේ වෙලාවේ හටගන්නෙ ආශ්වාසයට සියයට සීයක් මුහුණට මුහුණ දාලා අපිට බලන් ඉන්න පුලුවන් හිත විසිලිසර වෙන්නෙ නැතිව. සිතුවිල්ලක් නම් රාගයක් නම්, ද්වේෂයක් නම් ඒකට සියයට සීයක් මුහුණට මුහුණ දාලා ඒක දිහා බලන් ඉන්න පුලුවන් වෙනවා. හරියටම එක එල්ලේ ඇහැට ඇහැ තියලා බලන් ඉන්න පුලුවන් වෙනවා. ඉතින් මේක එන්නත් හොඳ වීර්යයක් මුලින් ඕන.

අර පළවෙනියට කියපු සතියේ ලක්ෂණයට කිව්වෙ අරමුණේ කිඳා බහින ගතියනෙ. ඒවගේ අරමුණේ හිත එක දිගට තියාගෙන ඉන්න පුලුවන්කම එන්නෙ, එනකොට තමයි මේ මුහුණට මුහුණ දාලා ඉන්න පුලුවන් ගතිය එන්නෙ. ඉතින් මුලදීම ඒක අපිට තේරෙන්නෙ නැහැ. හිතාගන්න බෑ මම මේ අරමුණට මුහුණට මුහුණ දාලාද ඉන්නෙ, කලවම් වෙලාද ඔහොම විකාරයක් වගේ දැනෙන්නෙ. මොකද හිතට පුරුදු නෑ. ඒ නිසයි අපි කියන්නෙ නැවත නැවත මේක පුහුණු වෙනකොට තමයි අරමුණ එනවාත් එක්කම අපිට අරමුණ දකින්න පුලුවන් වෙනවා, අරමුණේ පැවැත්ම සහ ගෙවී යාම නිරෝධය. එතකොට අපි ඉන්නෙ අපි ඉස්සරහින් තියාගත්තු අරමුණට ඇහැට ඇහැ තියාගෙන, මුහුණට මුහුණ දාගෙන. ඉතින් ඔතනදි තමයි අපි ඔය අරමුණේ මුල මැද අග දකිනවා කියලා පොතේ තියෙන්නෙ. අමුතුවෙන් මුල මැද අගක් බලෙන් දකින්න බෑ. හොඳට මතක තියාගන්න මිනිස්සුන්ට මේවා කිව්වහම පර්යංකයට ඉඳගත්තු ගමන් අරමුණේ මුල මැද අග දකින්න යනවා. ඉවරයි ඉතින් කඩන යනවා ඉතින් එතකොට. එහෙම කරන්න බැහැ. මනසක් train කරන ක්‍රමානුකූල පිළිවෙලක් තියෙනවා. ක්ෂණික ප්‍රතිඵල කෙටි ක්‍රම හොයන අයට ඔය අවුල හදාගන්නවා.

යමක මුල මැද අග දකින්න නම් අපි ඉස්සෙල්ලා ඒකත් එක්ක හොඳ යාළුකමක් හදාගන්න ඕන, මුල මැද අග බලන්න කලින්. එක පාරටම ගිහින් මුල මැද අග බලන්න ගියොත් එහෙම කඩලා යනවා වයර් ෂෝට් වෙනවා එකක් වෙනවා. හරි අමාරුයි වෙහෙසක් එනවා භාවනාව අවුල් යනවා. ඒ නිසා අපිට මුල මැද අග කියන එක අමුතුවෙන් බලන්න යන්න

ඕන නෑ, එතනට මුල මැද අග දකින තැනට, පෙනෙන තැනට මනස එනවා. අපි අරමුණේ කිඳා බසින මනස හදාගත්තොත්, සිහිය තියාගත්තොත්. අමුතුවෙන් ආ මුල, කෝ මැද, කෝ අග කිය කියා හොයන්න යන්න ඕන නෑ, අරමුණ හටගන්නවාත් එක්කම සතිය පවත්වන අවසානය දක්වාම සතිය පවත්වන්න යනකොට මුහුණ මුහුණ දාලා ඉන්නවා කියන්නෙම, කිඳා බහිනවා කියන්නෙම අරමුණේ හිත මේ මුල මැද අග තමයි පේන්නෙ. ඒක පේන්න ගන්නවා. එතකොට තමයි ඔන්න ඔය තැනදි අරමුණේ හටගැන්ම, මුල මැද අග ඔය විදියට ආශ්වාසයේ මුල මැද අග, ප්‍රශ්වාසයේ මුල මැද අග වශයෙන් අපි සතිය පිහිටුවන්න පටන් ගත්තහම හිතට වෙන වැඩක් කරන්න වෙලාවක් එන්නෙ නැහැ. ඒ කියන්නෙ සිතුවිල්ලක් පස්සේ දුවන්න වෙලාවක් එන්නෙ නෑ. ශබ්දයක් පස්සේ දුවන්න වෙලාවක් එන්නෙ නැහැ. වේදනාවක් පස්සෙ දුවන්න වෙලාවක් එන්නෙ නැහැ. අතීතයට අනාගතයට යන්න වෙන කෙනෙක් ගැන හිතන්න, වෙන තැනක් ගැන හිතන්න වෙලාවක් එන් නෑ. ඒකෙ තේරුම තමයි නීවරණ වලට ඇඟිලි ගහන්න ඉඩක් එන්නෑ. නීවරණ වලට මතුවෙන්න ඉඩක් එන් නෑ. ඕක තමයි පරිඋට්ඨාන කෙලෙස් වලට තියෙන උත්තරය කියන්නෙ.

පරිඋට්ඨාන කෙලෙස් කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාදාදී මේ නීවරණ තාවකාලිකව තමයි යට යන්නෙ. ප්‍රහාණය වෙන් නෑ. මම එතනදි කියලා තියෙනවා නිතරම වීඩියෝ වල පරිඋට්ඨාන කෙලෙස් වලට තියෙන උත්තරය තමයි රූප කර්මස්ථානයක හිත බඳින්න ඕන. රූපාරම්මණයක හිත බඳින්න ඕන. ඉතින් අපි මේ වෙලාවෙ ගත්තු රූපාරම්මණය තමයි ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාසය. හුස්ම. ඒකේ හිත බඳිනවා. මුල පටන් අග දක්වාම හිත බැඳලා තිබ්බහම මුහුණට මුහුණ දාලා ඉන්නකොට නීවරණයකට pop-up වෙන්න මතුවෙන්න ඉඩක් එන්නෙ නෑ. එතකොට තමයි නීවරණ යට යන්නෙ. පරිඋට්ඨාන කෙලෙස් තාවකාලිකව සමථයකට පත්වෙනවා, යට යනවා. ඉතින් ගත්තු අරමුණේ එකදිගට මෙහෙම මුහුණට මුහුණ දාලා හිත පවත්වන්න පුලුවන් නම් වැඩි වේලාවක් හුස්ම හිත ඒකාග්‍ර වෙනවා, එතකොට ඒකාග්‍ර වෙන තරමට සමානුපාතිකව නීවරණ ධර්ම ටික යට යනවා. සමාධිය තමයි පරිඋට්ඨාන කෙලෙස් වලට තියෙන උත්තරය. සමාධිය. වීතික්කම කෙලෙස් වලට සීලය. පරිඋට්ඨාන කෙලෙස් වලට සමාධිය, අනුසය කෙලෙස් වලට විපස්සනා.

ඉතින් සමාධිය එන්නෙ ඔන්න ඔය ක්‍රමයට. යම්තාක් අපි අරමුණේ ඒකාග්‍ර ද, ඒතාක් නීවරණ යටයි. නීවරණ නෑ. ඉතින් මේක සමාධිය කියන එක, මේ කියන සමාධිය කියන එක නැති තාක් කල් අපි නීවරණ වලට යටවෙන්න තියෙන ඉඩකඩ වැඩියි, යටවෙනවා. නීවරණ වලට ඇවිල්ලා අපේ හිත යටකරගන්න වෙලාවක් එන්නෙ නෑ. ඕක තමයි අපිට සතිය පිහිටි බවට වැටහෙන ආකාරය. මොකක්ද මං අරමුණේ මුහුණට මුහුණ දාලා ඉන්නවා කියලා දැනෙන්න ගන්නවා. කළකොළ වෙලා නෑ, හිත නන්නත්තාර වෙලා නෑ කියලා දැනෙන්න ගන්නවා.

ඉතින් ඕක තමයි අපි කියන්නෙ හුස්මත් එක්ක යාලුවෙනවා කියලා. අපි කලින් වීඩියෝ වල සරල වචන වලින් කියලා තියෙන්නෙ ඒකයි. මේ මොහොතත් එක්ක යාලුවෙනවා, හුස්ම එක්ක යාලුවෙනවා, මම මාත් එක්ක යාළුවෙනවා කියන්නෙ ඔන්න ඕක. ඕක අමුතු දෙයක් නෙවෙයි. ඉතින් ඔය පොතේ තියෙන ඔය ලක්ෂණ, රස, පච්චුපට්ඨාන, පදට්ඨාන තමයි පොතේ වචනය. ඉතින් මම නිතරම කියන දෙයක්, පොතේ තියෙන හැම වචනයක්ම අපිට ප්‍රායෝගිකව අත්දකින්න පුලුවන් වෙන්න ඕන. ඒ විතරක් නෙවෙයි, අපි දන්න අපි භාවිතා කරන භාෂාවෙන් අපිට ඒක ප්‍රකාශ කරන්න පුලුවන් වෙන්න ඕන. හරියටම practical වෙලා නම්, ධර්මය අනුවෙලා නම්. එහෙම නැතිව මේ පොතේ තියෙන වචන අරගෙන කෑගහන

එක නෙවෙයි ධර්මය කියලා කියන්නෙ. ඉතින් ඔය සතියේ පච්චුපට්ඨානය තමයි අරමුණත් එක්ක යාළුවෙනවා කියන්නෙ. වර්තමානයත් එක්ක යාලුවෙනවා. මං මාත් එක්ක යාළුවෙනවා. ඕක තමයි අපි සතිය පුරුදු කරන එකට සරලව පහදලා දෙන්නෙ. ඔන්න දැන් තුන්වෙනි එක ඕක.

හතරවෙනි එක සතියේ පදට්ඨානය. පදට්ඨානය කියලා කියන්නෙ මේ සතිය කියන එක දියුණු කරගන්න ඒකට උදව්වෙන ආසන්නම කාරණය මොකක්ද කියන එක. ඉතින් ඒකට කාරණා දෙකක් කියලා තියෙනවා, ඒකෙ වැදගත්ම දේ තමයි පළවෙනි එක තමයි සතිය දියුණු කරන්න ආසන්න වශයෙන්ම බලපාන්නෙ සතියමයි. ඒ කියන්නෙ අපි සතියෙන් ඉන්න ඉන්න තමයි සතිය වැඩෙන්නෙ. එහෙම නැතිව මැජික් බලයක්, ඔසුවක්, පෙත්තක්, ටැබ්ලට් එකක් නෑ සතිය කියන එක වැඩෙන්න, සතිය කියන එක දියුණු කරගන්න පින්කම් නෑ, ප්‍රාර්ථනා නෑ, බෝධිපූජා නෑ සතිය වැඩෙන්න. සතියේ දියුණුවට බලපාන ප්‍රධානම කාරණය සතිමත් වීමම විතරමයි. ඒ කියන්නෙ නැවත නැවත සතියේ පිහිටන්න පිහිටන්න, නැවත නැවත සතිය පුරුදු කරන්න කරන්න, නැවත නැවත වර්තමානයට අවදි වෙන්න අවදි වෙන්න තමයි මේ ගුණය මුල් අල්ලලා බැහැගන්න පටන් ගන්නෙ, ශක්තිමත් වෙන්න පටන් ගන්නෙ.

පළවෙනි කාරණය සතිය දියුණු කරන්න ආසන්නම කාරණයට, දෙවෙනි එක තමයි අපි මෙනෙහි කරනවා කියලා එකක් කරන්නෙ. ඒ කියන්නෙ අරමුණ මෙනෙහි කරනවා, මේක විපස්සනාවේ තමයි ගොඩක් වෙලාවට තියෙන්නෙ. ඒ කියන්නෙ අපි දැන් පර්යංකයෙන්නේ මේ ගත්තෙ. ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය, ආශ්වාසය ආශ්වාසය විදියට ප්‍රශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය විදියට අපි මෙනෙහි කරනවා. දකුණ තියනකොට දකුණ කියලා මෙනෙහි කරනවා. වම තියනකොට වම කියලා මෙනෙහි කරනවා. කකුල ඔසවනකොට ඔසවනවා, තබනකොට තබනවා. ඒ විදියට අපි මෙනෙහි කිරීමක් කරනවා. නෝට් කිරීමක් කරනවා. ලේබල් කිරීමක් කරනවා. ඒ මුලින්ම ඒක කරන්නෙ හිතට අරමුණ තහවුරු කරලා දෙන්න ස්ථිර කරලා දෙන්න. ඒ කියන්නෙ ඇත්තටම එහෙම එකක් නෑ. හැබැයි අපිට මුලින්ම අපේ හිත මේ අරමුණත් එක්ක බැඳලා තියන්න, මුලින්ම අපි අරමුණ ස්ථිර කරලා දෙනවා මනසට, ඕකට තමයි බණ පොතේ කියන්නෙ විතක්කය කියලා. ධ්‍යානාංග වල රූපාවචර ධ්‍යාන වල පළවෙනි ධ්‍යානය විතක්ක විචාර පීති සුඛ ඒකාග්ගතා කියලා ධ්‍යානාංග පහක් තියෙනවා.

ඉතින් ඔය විතක්කය කියන එක තමයි ඔන්න ඕන. අරමුණට හිත නංවනවා කියන එක පොතේ තියෙන්නෙ. අරමුණට හිත නංවනවා කියන්නෙ මොකක්ද කියලා practically අපි දන්නෑ. පොතේ හැටියට නම් දන්නවා. අරමුණට හිත නංවනවා කියන්නෙ ඔන්න ඕක, මෙනෙහි කරන්න ඕන. අරමුණ නැවත නැවත මෙනෙහි කරනකොට තමයි හිත ඒ අරමුණ බදලා අල්ලන්නෙ. මොකද මනසට නෝට් කිරීමක් දෙනවා මෙනෙහි කිරීම කියන අංශයෙන්, මේක තමයි අශ්වාසය මේක තමයි ප්‍රශ්වාසය. මේක තමයි ආශ්වාසය මේක තමයි ප්‍රශ්වාසය. එතකොට මනසට පිට පනින්න අවස්ථාවක් එන්නෑ, චාන්ස් එකක් එන්නෑ. මොකද මෙනෙහි කිරීමක් මනසින්ම අපි දෙනවානෙ. තහවුරු කිරීමක් දෙනවා. මෙන්න ආශ්වාසය, මේකට මනස යවන්න. ඒකට කියන්නෙ විතක්කය හිත අරමුණට නංවනවා. ඔය මෙනෙහි කිරීමත් උදව් වෙනවා, සතිය කියන එක දියුණු කරගන්න. ආසන්න වශයෙන් උදව් වෙන කාරණා දෙක තමයි ඔය දෙක. ඉතින් දැන් බලන්න මුලදි අපිට මේක වැරදෙනවා, ලේසි නැහැ අමාරු වෙනවා. නීරසයි. හැබැයි මේක අතනෑර දිගින් දිගටම කරගෙන ගියොත් මේ කියන කාරණා ටික තහවුරු කරගන්න පුලුවන් මට්ටමකට මනස එනවා, වීර්යය ඕන කියන්නෙ ඔන්න ඔය නිසයි. මුලින්ම වීර්යය ගැන කතා

කරන්නෙ ඒකයි. වීර්යය එක එක මට්ටම් ලෙවල්ස් වලට ටිකෙන් ටික යන්නෙ. වීර්යයත් එක්ක ඔන්න දැන් සතියත් අත්වැල් බැඳගෙන ඉස්සරහට යනවා.

ඔය කියන විදියට අපි සතිය පවත්වන්න ඕන, පර්යංක වශයෙන් සක්මන වශයෙන් සහ එදිනෙදා වශයෙන්. ඉතින් ඊටපස්සෙ තමයි අපිට ආතාපි සම්පජානො කියන කාරණය කතා කරන්න තියෙන්නෙ. ඒ කියන්නෙ සම්පජඤ්ඤය. ඉතින් අපි ඊළඟ වීඩියෝ එකේදි ඒ ගැන කතා කරමු. තෙරුවන් සරණයි!

21) explanation of sampajanna | vipassana meditation | සති සම්පජඤ්ඤය | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අපි අද කතා කරන්නෙ කලින් වීඩියෝ එකේම තව දිගුවක්, ඒකට සම්බන්ධයි. ඒ කියන්නෙ අපි සතියේ ආනිසංස වලින් කතා කරන්න පටන් ගත්තෙ. දැන් මේ සතියට සම්බන්ධ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ඉදිරි කාරණා අපි චූටි චූටි කෑලි අරගෙන කතා කරගෙන යනවා, කොහොමද ප්‍රායෝගිකව මේක පුහුණු වෙන්නෙ කියලා. ඉතින් අපි මේ කායානුපස්සනා ආදී සතිපට්ඨානයට අනුග්‍රහ වෙන, අපි ළඟ ඇතිකරගත යුතු පෙර සූදානමක් වගේ හරියට අපි ළඟ තියෙන්න ඕන ගුණ ටිකක් තියෙනවා, ඒක තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ආතාපි සම්පජානො සතිමා ආදී වශයෙන් කියන්නෙ.

ඉතින් අපි ඒකෙ ආතාපි ගුණයත්, සතිමා ගුණයත් විස්තර කලා. ඒ මැද්දෙ තියෙන සම්පජඤ්ඤයට අදාළ කාරණයට අවශ්‍ය වෙන ටිකක් තමයි අපි අද කතා කරන්නෙ. ඉතින් අපි කලින් වීඩියෝ එකෙත් සඳහන් කලා මේ සතිය කියන එක වුනත් තහවුරු සතියක් බවට අරගෙන එන්න, අරමුණේ ඒකාග්‍ර මනසක් හැදෙන තැනට අරන් එන්න එකපාරට ඒ තත්වය එන්නෙ නැහැ, ඒ නිසා අපි වැරදි වැරදි වුනත් පුහුණුවේ යෙදෙන්න ඕන. ඒ කෙනාට තමන්ගේම ක්‍රම සහ විධි ටිකක් අහුවෙනවා මේ සතිය කියන එක තහවුරු කරගන්න අවශ්‍ය වෙන උදව් වෙන උපකාර වෙන. එකිනෙකාට වෙනස් වෙනස් විදියේ ක්‍රම සහ විධි අහුවෙන්න පුලුවන්, මොකද අපේ සංසාර පුරුදු අපේ චරිත ස්වභාව අනුව. ඒ නිසා මේක කර බැලීමෙන් තමයි අපිට ගැලපෙන ක්‍රම සහ විධි ටික අහුවෙන්නෙ. ඒ කියන්නෙ සතියට අනුග්‍රහ පිණිස අරමුණේ ඒකාග්‍ර මනසක් හදාගැනීම පිණිස උපකාර වෙන්නෙ මොන වගේ කාරණා ද කියලා පුහුණුවේ යෙදීමෙන් තමයි මේක හොයාගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඒ නිසා ඔබට සිද්ධ වෙනවා වැරදි වැරදි නමුත් මේ පුහුණුවට සම්බන්ධ වෙන්න. ඉතින් ඒ නිසා මතක තියාගන්න අපේ ශාස්තෘන් වහන්සේ වුනු භාග්‍යවතුන් වහන්සේටවත් බැහැ මේක අපි වෙනුවෙන් කරන්න. මේක තමන් වෙනුවෙන් තමන්ම කරගත යුතු දෙයක්. බුදුරජාණන් වහන්සේට මේ පුහුණුවේ යෙදෙන්න පුලුවන්, ඒක උන්වහන්සේට විතරයි අදාළ. ඒක උන්වහන්සේගේ ප්‍රයෝජනයට විතරයි. උන්වහන්සේගේ පුහුණුවෙන් අපිට කිසිම ප්‍රයෝජනයක් නෑ. ඒ නිසා තව කෙනෙකුට අපි වෙනුවෙන් මේක කරන්න බැහැ. ඉතින් ඒ නිසා ඒ නැවත නැවත පුහුණුවේදී සිදුවෙන වැරදි අඩුපාඩු ගැන පසුනොතැවෙන ගතිය තිබුනොත් හැකි සංඥාවෙන් මේක ගත්තොත් ඔන්න අපිට ඉස්සරහට යන්න පුලුවන්.

අපි ගොඩාක් වෙලාවට සතිය කියන එක බදලා අල්ලනවා අසතිමත් මොහොතක් ආවම පසුතැවෙනවා. මොකද අපේ මනස programme කරලා තියෙන්නෙ ඒකට. වැරැද්දට පසුතැවෙන්න කියලා. ඒක තමයි සදාචාර සම්පන්න ලෝකය, සුචරිතවාදී ලෝකය, ශිෂ්ටාචාරය විසින් අපේ ඔළුවට දැම්මෙ වැරැද්දට පසුතැවියන් කියලා. බුදුරජාණන් වහන්සේ එහෙම එකක් කියලා නෑ. එතකොට වැරැද්ද එකක්, පසුතැවීම එකක්. වැරැද්දක් එන්නෙ පසුතැවෙන්න නෙවෙයි, ඒක හරහා evolve වෙන්නයි. පරිණාමය වෙන්නයි. ඒ

නිසා මේ සතිය පුහුණු වෙන ගමනේදි සිදුවෙන අත්වැරදි වලට පසුතොතැවී, නෑ මේ වෙලාවේ වැරදුනත් මට නැවත කරන්න පුලුවන් කියන හැකි සංඥාවෙන්, අපි අර කරණීය ධර්ම වල විස්තර කලා වගේ, සක්කෝ ගුණයෙන් හැකි සංඥාවෙන් ඉස්සරහට යන කෙනාට ඔන්න තහවුරු සතියක්, ඒකාග්‍ර සතියක් අරමුණේ ඒකෝදිභාවයක් අපි හදාගන්න පුලුවන්. සතිය බලවත් භාවයට කර්මණ්‍ය භාවයට පත් කරගන්න පුලුවන් වෙනවා. ඉතින් මේ සතිය කියන එක කියන තැනට එනකල් අපිට ඕන කුසලඡන්දයයි, වීර්යයි. ඒ දෙක එකතු වීමෙන් තමයි අපිට මේ සතිය කියන එක ගොඩනගාගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ.

ඉතින් එතන කුසලඡන්දය කියලා කියන්නෙ වෙන මොකුත් නෙවෙයි, අපිට මේ දේශනාවක්, මේ වගේ දෙයක් අහන්න ශ්‍රද්ධාවක් තියෙනවා, ඇහුවට පස්සෙත් ශ්‍රද්ධාව වැඩිවෙනවා ටිකක්. ඇහුවට පස්සෙ නුවණින් විමසීමේදී අපිට මේක කරලා බලන්න කැමැත්තක් ඇතිවෙනවා. කර බැලීමේ කැමැත්තක්, පුහුණු වෙලා බලන්න හිතෙනවා. ඒකට තමයි අපි කුසලඡන්දය කියන්නෙ. ඒකත් ශ්‍රද්ධාවේ ඉහළ පැතිකඩක්. පරිණාමය වුනු තත්වයක්, ඉහළ ලෙවල් එකක්. අර අපි ළඟ තියෙන ප්‍රසාද ශ්‍රද්ධාව නෙවෙයි මෙතනදි තියෙන්නෙ. හැබැයි ශ්‍රද්ධාවේ පරිණාමීය තත්වයක් තියෙන්නෙ. කුසලඡන්දයයි, වීර්යයි ඕනෙ අපිට මේ සතිය කියන එකට බැහැගන්න. එතකොට සමාධිය කියන එකට ඒ කුසලඡන්දයයි, වීර්යයි සතියයි මේ අංග තුනම ඕන. ඒ තුනම පූරණය උනු තැනක සමාධිය කියන එක ගොඩනැගෙනවා. අරමුණේ ඒකාග්‍ර බවේ හැදෙනවා. ඒක අපි කලින් වීඩියෝ එකේ සෑහෙන්න සරලව විස්තර සහිතව පැහැදිලි කලා.

ඉතින් මේ වගේ සමාධි තත්වයක් ආවොත් විතරයි අපිට නාම කොටස, රූප කොටස වෙන් වෙන් කරලා හඳුනගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. මේක සතිය විසින් කරලා දෙනවා. ඒ ඒකාග්‍ර මනස විසින් මේ අපි ඉස්සරහින් තියාගත්තු මූලික අරමුණේ රූප කොටස මොකක්ද, නාම කොටස මොකක්ද කියලා මනසට පෙන්නලා දෙනවා. දැන් අපි මේ ගුණ ටික විස්තර කරන්න ඉස්සරහින් තියාගත්තෙ පර්යංකයේදී අපි තියාගන්න හුස්ම කියන මූලික අරමුණනෙ. උදාහරණෙකට ඒක අරගෙනනෙ අපි මේ කතා කරගෙන යන්නෙ. ඉතින් අපි මේ සතිය කියන එක පටන් ගත්තු ගමන්ම නාමරූප වෙන් කරන්න බැහැ. එහෙම වුනොත් කඩලා යනවා. ඒ නිසා අපිට මේ නාමය මොකක්ද, රූප මොකක්ද නාමරූප කියලා දෙයක් තියෙනවා කියලා අහලා තියෙනවා. ඉතින් මේක තියෙනවාද කියලා බලන තැනට ඒක පේන තැනට මනස අරන් යන්න මුලින් සතිය පුරුදු පුහුණු වෙලා ඒකාග්‍ර මනසක්, වැඩිවේලාවක් අරමුණේ හිත ඒකාග්‍ර කරගෙන තියාගන්න පුලුවන් මානසිකත්වයක් හදාගන්න ඕන. ඔබ දන්න වචනයෙන් කිව්වොත් සමාධි මට්ටමක් තියෙන්න ඕන. හැබැයි ඔය සමත ලෝකයේ තියෙන ධ්‍යාන සමාධියම නෙවෙයි අපි මේ කතා කරන්නෙ. ධ්‍යාන සමාධිය ධ්‍යාන මට්ටමට යද්දි අර්පණා සමාධිය තියෙන්නෙ. අපිට එච්චරටම දෙයක් ඕන නෑ මේ ශුෂ්ක විදර්ශනාවේදී මේක අරගෙන යන්න. අපිට උපචාර සමාධියෙන් මේ වැඩේ කරන්න පුලුවන්.

ඉතින් එහෙම සමාධියක් තමයි අපි මේ හදාගන්නෙ. සතිය හරහා. එතකොට මේ නාමය මොකක්ද, රූපය මොකක්ද කියලා වෙන් කරලා පේන්න පටන් ගන්නවා. මුලින් මේක කරන්න බෑ. ඒ නිසා තමයි අපි සතිය තහවුරු කරගන්නෙ ඒකාග්‍ර මනසක් හදාගන්න මෙච්චර දුරක් මේ එන්නෙ. වෙන්වෙලා පේන්න පටන් ගන්නවා දේවල්. හුස්ම තමයි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වශයෙන් ඉස්සරහින් තියාගත්තු මූලික අරමුණ රූපය විදියට ඒක දකින සිත නාමය විදියට ඔය විදියට අපිට මේක වෙන්වෙලා පේන්න ගන්නවා. මේ ඉස්සරහට එන එන හැම නාමයකම රූපයකම හටගැන්ම, විනාශය, නිරෝධය පේන්න ගන්නවා.

ඉතින් මෙන්න මේ මට්ටමේදි රූප රූප විදියට ඇතිවෙලා බිඳිලා යන එක ජේනවා. නාම නාම විදියට ඇතිවෙලා බිඳිලා යන එක ජේනවා. මේ එකක්වත් පැටලැවෙන්නෙ නැහැ. මේ එකක්වත් එකිනෙකට හැප්පෙන්නේ නැහැ. හරිම පැහැදිලිව වෙන් වෙලා යනවා ඉපදි ඉපදි බිඳෙන එක අපිට ජේන්න ගන්නවා. ඉතින් අරමුණු වේගයෙන් ක්‍රියාත්මක වෙන එක ජේන්න ගන්නවා. හැබැයි කොච්චර වේගයෙන් අරමුණු ක්‍රියාත්මක වුනත් අපේ හිතේ කිසිම කලබලයක් නෑ කියන එක දැනෙන්න ගන්නවා.

හොඳට මතක තියාගන්න අපිට හිතෙන්නේ මේ නාමරූප ධර්මයො වේගයෙන් හට අරගෙන බිඳිලා යන එක දකිනකොට අපි කලබල වෙයි හිත ඇවිස්සෙයි කියලා. නෑ. ඒකම ඒ දැක්මම අපේ හිත නිවනවා. හිත විවේක කරවනවා, හිතට සමාධියක් ගෙනල්ලා දෙනවා. මොකද දැන් අපේ මනස, සතිමත් මනස අරමුණේ වේගය හා සමඟම සමානුපාතික වෙලා තියෙන්නෙ. කොච්චර වේගයෙන් අරමුණු හටඅරගෙන බිඳිලා ගියත් ඒ හා සමානුපාතිකවම සතිමත් මනසත් සම්බන්ධයි, එල්ලවෙලා තියෙන්නෙ. එතකොට අපිට කලබලයක් නෙවෙයි එන්නෙ, තැන්පත් කමක් විවේකයක්, සාමකාමී කමක් සමාධියක්. ඉතින් ඒක තමයි මේ විපස්සනාවෙන් හටගන්න සමාධිය. ඉතින් මෙතෙන්ට එනකල් අපිට මෙයා බලෙන් දකින්න බෑ. මේ ඒකාග්‍ර මනසට එනකල් බලෙන් දකින්න බෑ. ඔය තැනට ආවහම තමයි මේ දේවල් වල ධර්මතාවය ජේන්න ගන්නෙ. ඒ කියන්නෙ මේ හැමදේකම සැබෑ තත්වයක් තියෙනවා. යථා ස්වභාවයක් තියෙනවා. ධර්මතාවයක් තියෙනවා. ඒක ජේන්න ගන්නෙ ඔන්න ඔතනට. ඉතින් ඒකට හිත හැදෙන්න ඕන විදිය තමයි අපි ඔය කලින් ඉඳලාම කරගෙන ආවෙ. ඔන්න ඔතනදි තමයි සම්පජඤ්ඤය කියන එක අඩිය තියන්න පටන් ගන්නෙ. පටලැවෙන්නෙ නැතිව මේ දේවල් හට අරගෙන බිඳෙන එක ජේන්න ගන්න තැනදි තමයි සම්පජඤ්ඤය කියන එක අත්වැල් බැඳගන්න ගන්නෙ.

ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් මමත් මේ දේවල් ඉගෙන ගත්තෙ, දැන් මේ කියන්න යන කාරණය ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේගේ. උන්වහන්සේ එක තැනක කියනවා ඔය තැනට මනස, ඒ කියන්නෙ සම්පජඤ්ඤය හටගන්න තැනට එනකල් තියෙන මනස ආපු මනස මේ දේවල් වල යථා ස්වභාවය ජේන තත්වය, නාමරූප වෙන් කරලා හඳුනගන්න පුලුවන් මානසික තත්වය සමන්විත අංග පහක් තියෙනවා, ඒ මානසික තත්වයේ qualities, ලක්ෂණ පහක් තියෙනවා ඒ වෙලාවේ. ඒ කියන්නෙ මේ ඒකාග්‍ර මනස මේ දේවල් වල ධර්මතාවය ජේන මනස, දේවල් ඇතිවෙලා බිඳිලා යන ස්වභාවය ජේන මනසේ අංග පහක් තියෙනවා. අංග පහකින් සමන්විත ඒකාග්‍ර මනසක් තමයි ඒ වෙලාවේ තියෙන්නෙ. අංග පහකින් සමන්විත සතිමත් මනසක් තමයි ඒ වෙලාවේ තියෙන්නෙ. ඒක හරි ලස්සනට ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා. මට මේක තවම අටුවාවල අහුවෙලා නෑ. මොකද මං සියලුම අටුවා කියවලා නෑ. ඉතින් ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා ඒ අංග පහ තමයි; කල්ල චිත්තං උද චිත්තං උදග්ග චිත්තං පසන්න චිත්තං විනීවරණ චිත්තං කියලා. මං හිතනවා මේවා අහලා ඉන්නවද දන්නෑ සමහරු. ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේගේ දේශනා අහන අය සමහර විට අහලා ඇති.

කල්ලචිත්තං කියලා කියන්නෙ ඒකට උදාහරණයකින් තමයි ඒක කියන්නෙ. දැන් වී වපුරන මිනිස්සු දන්නවා වී වපුරන්න කලින් කුඹුර කොටලා මට කරලා පෝරු ගාලා මඩ කලල් කරන්න ඕන. කලල් මඩ හදන්න ඕන. ඒ කියන්නෙ ඒ කලල් මඩේ තමයි වී ඉස්සහම කිඳා බැහැලා තහවුරු වෙලා අල්ලන්නෙ. එතකොට තමයි ඒකට මුල් අල්ලලා පැලවෙන්න පුලුවන්කම එන්නෙ. එහෙම නැතිව නිකං මේ තද පොළොවක වී ඇටයක් ඉස්සට වී ඇටේ පොළොවට තද වෙලා බදලා අල්ලන්නෙ නැහැ. ඒක ඕනම බාධාවකින් එහෙට මෙහෙට අරගෙන යන්න පුලුවන්, ඒක පැලවෙන්න තියෙන ඉඩකඩ ගොඩක් අඩුයි. මොකද

පොළොවට තද කරලා බදලා අල්ලලා නෑ. හැබැයි කලල් මඩේ වී ඉස්සහම වී ඇටය ඒ මඩ සහිත පොළොවේ බදලා අල්ලනවා. වැටිච්චි තැන පිහිටලා තද කරලා අල්ලනවා. එතකොට ඒක ලේසියි හෙල්ලෙන්නෙ නෑ, මුල් ටික කැඩෙන්නේ නෑ, තහවුරුව පැළයට හටගන්න පුලුවන්.

ඒ වගේ තමයි අපේ මනසත් කලල් මඩක් වගේ කරන්න ඕන. මෙතනදි විසිරෙන මනසක් නෙවෙයි තියෙන්නෙ තහවුරු මනසක් තියෙන්නෙ. ඒකාග්‍ර මනසක් තියෙන්නෙ, අරමුණක යථා ස්වභාවය හරියටම මනසට ගෙනල්ලා දෙනවා, පෙන්නලා දෙනවා. මොකද දැන් මනස නිශ්චලයි. Stable. කලල් මඩක් වගේ වෙලා. එන එන අරමුණට මනස කිඳා බැහැගෙන ඒකෙ යථා ස්වභාවය පෙන්නුම් කරනවා. ඉතින් ඔතනට එන්නෙ සතියෙන්. සතිය හරහා තමයි ඔය වගේ මානසිකත්වයක් අපිට ගොඩනැගෙන්නෙ. ඊළඟට මෘදු චිත්තං කියලා කියන්නෙ සිත ගොඩාක් මෘදුයි. මෘදුයි කියන්නෙ පණ නැති ගතියක්, හේබාන ගතියක් නෙවෙයි. මේ මෘදු ස්වභාවය, ධර්මයේ මෘදු ස්වභාවය කියන්නෙ කර්මණ්‍ය වෙලා තියෙන්නෙ හිත.

මතක ඇති කරණීය සූත්‍රයේ දේශනා ටික අහපු කෙනෙක් ඉන්නවා නම් මෘදු ගුණය කියලා එකක් තියෙනවා. අපි ඒකට උපමාවක් ගන්නෙ මේ පදං කරපු මැටි. අපි ඕනම මැටි භාණ්ඩයක් හදන්න මේ පොළොවේ තියෙන අමු මැටිටෙන් හදන්න බැහැ. ඒක මෘදු නැහැ. අපි හිතනවා මේ මැටි භාජන හයිය හින්දා ඒවගේ තද මැටි වලින් හදන්න පුලුවන් කියලා. එහෙම බෑ. මැට්ට මෘදු කරලා පදම් කරලා ගන්න ඕන. ඒ මෘදුභාවය යම්තාක්ද, ඒ තරමට මැට්ට කර්මණ්‍යයි. ඕන අතකට හරවලා භාජනයක් හදාගන්න පුලුවන් සවි ශක්තිමත්. ඒ වගේ තමයි අපේ මනසත් ඉතාම මෘදු වෙනවා. මෘදු තරමට ඒක කර්මණ්‍යයි. අරමුණ හටගන්නවාත් එක්කම අරමුණ කොයි කොයි අතට ආවත් කොයි තරම් වේගයෙන් ආවත් ඒ හා සමානවම මනස පවත්වන්න පුලුවන්. එහෙම වෙන්නෙ මනස මෘදු වුනාම. තද ගොරෝසු සහිත මනසක් තිබුනොත් මේ අරමුණ හටගන්නවාත් එක්කම පවත්වන්න බැහැ, අවසානය දක්වා තියන්න බැහැ. අරමුණ හරියටම ජේන්න ගන්නවා වැරදෙන් නැතිව. ඒ තත්වය එන්නෙ මෘදු කර්මණ්‍ය මනසක. ඉතින් මෙතනට එන්නෙත් සතිය හරහා. මේ අපි කියන මේ සම්පජඤ්ඤය හටගන්න මොහොත දක්වා ඇවිල්ලා තියෙන මනසේ මේ කියන ගුණය තියෙනවා.

ඊළඟට කියනවා උදග්ග චිත්තං. ඒ කියන්නෙ හිත මේ තත්වයේදී හිත සෑහෙන උද්‍යෝගිමත්. ඇයි, දැන් හිතේ කිසිම නිදිබර ගතියක් නෑ. නීවරණ ධර්ම යටවෙලා තියෙන්නෙ. හිතට ජේන ජේන අරමුණේ හටගැන්මේ ඉඳලා අවසානය දක්වාම හරියටම තිතටම හිත පවත්වනවා. ඒ කියන්නෙ අරමුණේ වේගය යම්තාක්ද, ඒ විදියටම ඒ හා සමානුපාතිකවම සතිමත් මනස පවතිනවා. ඉතින් මොකද අරමුණ එද්දිම ජේනවා අරමුණේ යතා ස්වභාවය ජේනවා. අරමුණේ ස්වභාව ටික ජේනවා. අරමුණේ ස්වභාව ලක්ෂණ ටික ජේනවා. ඒවා හරියටම ජේනකොට දකිනකොට මනසේ වෙනම උද්‍යෝගයක් හටගන්නවා. එතකොට මනසට නීවරණ එන්නෙ නෑ, එන්න ඉඩක් නෑ. එතකොට මොකද අරමුණ එනකොටම එන අරමුණ ආවත් සමඟම ඒක බිඳිලා යනකල්ම අපේ මනස පවත්වන්න පුලුවන්. මෙතනදි හටගන්නේ මනසේ එක්තරා විදියක විශුද්ධියක්. නිවනක්. තියරි දැනුම තියෙන අය දන්නවා ඇති භාග්‍යවතුන් වහන්සේ නිවන ආකාර කීපයකින් කියලා තියෙනවා. තදංග නිබ්බුති, විශ්කම්බන නිබ්බුති, සමුච්ඡේද පටිප්පස්සද්දි නිස්සරණ වශයේන ඔහොම නිවන බෙදෙනවා ආකාර පහකට. ඕකෙ තදංග නිබ්බුතිය කියලා කියන්නෙ මෙන්න මේ නිබ්බුතිය. ඒ කියන්නෙ මේ විදියට අපි එන එන අරමුණත් එක්ක සතිය පවත්වපුවාම කෙලේසයකට ඉස්මතු වෙන්න ඉඩක් නෑ. ඒකත්

එක්තරා විදියක නිවනක්, විශුද්ධියක්, කෙලෙස් නෑ. හැබැයි තදංග වශයෙන්. තාවකාලිකව තමයි ඒ කියන නිවන හටගන්නෙ. මොකද අරමුණ හා වේගයෙන්ම හිත වැඩ කරන්න පටන් ගන්න නිසා.

මෙන්න මේ අවස්ථාවේදී ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ මතක් කරනවා යෝගාවචරයාට ශාරීරිකව දැනෙන දැනීමක් තියෙනවා. මේ මට්ටමේදි අපේ කය නිකං freeze වෙන්න ගන්නවා. නිකං සීතල වෙනවා, අයිස් වගේ මිදෙනවා වගේ එකක් වෙනවා. ඒ කියන්නේ කය ගල් වෙනවා. Stuck වෙනවා වගේ එකක් වෙනවා. පර්යංක භාවනාව කරපු කෙනෙක් කාලයක් මේක පුරුදු කරපු කෙනෙකුට මේ අත්දැකීම ඇති. ඒ කියන්නෙ කය නිකං ලොක් වෙලා වගේ. එතනින් එහාට මේ කය ගැන ආයෙ මොනවත් හොයන්න බලන්න ඕන නෑ, හිතන්න ඕන නෑ, කය සම්පූර්ණයෙන්ම අතහරින්න පුලුවන් තත්වයක්. මේ තත්වයේදී ඇත්තටම ඇඟිල්ලක්වත් හොල්ලන්න හිතෙන්නේ නෑ. අපිට feel වෙනවා. කය තියෙනවා කියලා feel වෙනවා. දැනෙනවා. හැබැයි කය stuck වෙලා. ඒක පහසුවක් මිස අපහසුවක් නෙවෙයි. ඒක විවේකයක් මිස අවිවේකයක් නෙවෙයි. ඒක නිසා ඇඟිල්ලක්වත් හොල්ලන්න හිතෙන්නෙ නෑ මේ අවස්ථාවේදී. හරිම සහනයක් අන්න ඒ අවස්ථාවෙන් තමයි අපි මේ මනසට අවධානය දීලා ප්‍රයෝජන ගන්නෙ. මොකද දැන් කය lock වෙලා. ඒක අමුතුවෙන් ආයෙ ඒ ගැන හිතන්න හොයන්න, ඉරියව්ව ගැන හිතන්න මොනවත් ඕන නෑ. ඒ අවස්තාවෙන් අපි ප්‍රයෝජන ගන්න ඕන. මේ උදග්ග මනස, කර්මණ්‍ය මනස, උද්‍යෝගී මනස හටගත්තු වෙලාවේ කය ඔය වගේ තත්වෙකට පත්වෙනවා. ඒක මං හිතනවා කාලයක් සතිමත් බව පුහුණු කරන යෝගීන්ට පර්යංක සක්මන වශයෙන් අත්දකින්න පුලුවන් වෙලා ඇති.

ඊටපස්සෙ හතරවෙනි එක තමයි පසන්න චිත්තං. කියන්නෙ මේ තත්වයේදී හිත ගොඩාක් ප්‍රසාදජනක වෙනවා, විවේක වෙනවා. හිත ප්‍රසන්න වෙනවා. පිපෙනවා වගේ එකක් වෙනවා. හිතේ තියෙනවා පුදුමාකාර පිබිදෙන ගතියක්. කොහොමද ඒක කියන්නෙ, හරි සහනයක් සාමකාමී ගතියක්. හිත නිකං පාට වැටෙනවා වගේ. හිත නිකං වර්ණගැන්වෙනවා වගේ. කියන්නෙ වැරදියට තේරුම් ගන්න එපා මේ වචනෙ. මං මේ කියන ප්‍රසන්නතාවය විස්තර කරන්න හදන්නෙ අපිට අත්දැකීම් එන විදියට. හිත පිපෙනවා වගේ තමයි. පැහැදෙනවා වගේ. එහෙම මානසිකත්වයක් එනවා. මොකද දැන් හිතට කිසිම ක්ලේශයක් නෑ, එන එන අරමුණුත් එක්ක කිසිම බලපෑමක් නෑ. නිකං රේල්පීලි දෙකක් උඩ කෝච්චිය පණගන්වලා තිබ්බහම යනවා වගේ ලස්සනට අරමුණුත් හා වේගයෙන් හිතත් වැඩ කරන්න ගන්නවා. අපිට හිතෙනවා එතකොට අරමුණ කොච්චර වේගවත් ද, එහෙනම් හිතත් කලබල වෙන්න ඕනනෙ වේගය නිසා කියලා, නෑ. හොඳට මතක තියාගන්න අරමුණේ වේගය හිත ගත්තම ඒ දෙන්නම නිශ්චල වෙනවා. එතන තියෙන්නෙ නිශ්චලතාවයක්. ඒ කියන්නෙ කෝච්චිය කොයිතරම් වේගයෙන් ගියත් අපි කෝච්චියේ ඉන්න කෙනාට ඒ වේගය ඒ තරම් දැනෙන් නෑ. මොකද අපිත් කෝච්චියේ වේගය අපේ ඇඟට අරගෙන. අන්න එහෙම එකක් මෙතන තියෙන්නෙ. ඒ නිසාම අපිට ප්‍රසන්න මානසිකත්වයක් හටගන්නෙ.

ඊළඟට පස්වෙනි එක, විනීවරණ චිත්තං. මේ වෙලාවේ නීවරණ වලින් හිත අයින් වෙලා තියෙන නිසා ශ්‍රද්ධාව කියන එක එන්න එන්න වැඩිවෙනවා. හැබැයි ඔබ මතක තියාගන්න මෙතනදි මේ වැඩිවෙන ශ්‍රද්ධාව ඔබ මේ මල් පහන් පූජා කරන්න, බෝධිපූජා තියන්න, වන්දනා ගමන් යන්න තියෙන ශ්‍රද්ධාව නෙවෙයි. ඒ ශ්‍රද්ධාවේ හැව ඇරලා දැන් තියෙන්නෙ, පරිණාමය වෙච්ච ශ්‍රද්ධාවක් මෙතන තියෙන්නෙ. ඒ ශ්‍රද්ධාවෙන් සතිය කියන එක තවත් තහවුරු වෙන්න පටන් ගන්නවා. වීර්යය කියන එකත් වැඩිවෙන්න පටන් ගන්නවා. ඉතින්

අරමුණෙන් හිත පිට යන්නේම නැහැ. ඉතින් සමාධිය කියන එකත් වැඩෙනවා. දැන් ප්‍රඥාවත් වැඩෙන්න පටන් අරන්. සම්පජඤ්ඤය කියන කොටස එකතු වෙන්න පටන් අරන්. ඉතින් මේ තත්වයේදී එයාට තේරෙනවා දැන් අපි ඉස්සරහින් තියාගෙන ඉන්නෙ හුස්ම කියන අරමුණ, බාහිර අපි මුලදි හුස්ම දිහා බලන් ඉද්දි ශබ්ද සිතුවිලි වේදනා අපිට බාධා වගේ දැනුනේ. හැබැයි දැන් තේරෙන්න ගන්නවා ශබ්ද, සිතුවිලි, වේදනා කොයිතරම් තිබුනත් ඒවා අතරේ මට හුස්මට අවධානය තියන්න පුලුවන් හැකියාව තියෙනවා කියලා තේරෙනවා. මේ එක චිත්ත ක්ෂණයක මේ සියලුම අරමුණු පවතිනවා. හැබැයි මට ඒ මොන අරමුණ තිබ්බත් හුස්මත් එක්ක ඉන්න පුලුවන් කියලා තේරෙන්න ගන්නවා.

එතකොට සිතුවිල්ලක් ආවත් ඒවා පැටව් ගහන් නෑ. ඒ කියන්නෙ අර දම්වැලක් වගේ එකට බැඳී බැඳී යන්නෙ නෑ, සිතුවිලි කැඩී කැඩී යන්න පටන් ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ සිතුවිලි වල වටිනාකම නැතිව යනවා. මේ තත්වයේදී අපි සිතුවිලි වලට ගොදුරක් වෙන්නෙ නැහැ. සිතුවිලි තවදුරටත් බාධාවක් නෙවෙයි. ඒ නිසා හොඳටම මතක තියාගන්න අපි සිතුවිලි වලට ගොදුරු වෙන්නෙම සතිය නැති හන්දාමයි. සතිය නැතිකම නිසාමයි සිතුවිලි වලට පණ එන්නෙ. ඒ නිසා සතිය කියන එක තිබ්බා නම් මේ සිතුවිලි පණ නැති තත්වයට පත්වෙන්න පටන් ගන්නවා.

ඉතින් මේ තත්වයේදී දැන් අපි කිව්වානෙ අපිට එන එන අරමුණේ යථා ස්වභාවය පේනවා, නාමරූප වශයෙන් පේනවා සමහරවිට ධාතු වශයෙන් පේනවා, ඒ කියන්නෙ මේ අරමුණේ ධාතු ගුණ ටික විතරයි පේන්න ගන්නෙ. සමහර විට තද ගතියක්, සීතලක්, උණුසුමක්, ඒ කියන්නෙ එයාට හුස්ම කියන සංඥාව අතහැරෙනවා, කය කියන සංඥාව අතහැරෙනවා, සක්මනේදී නම් දකුණ, වම, කකුල් කියන සංඥාව අතහැරෙනවා. හුදු ධාතු ගුණයක් විතරයි එයාට මුළු ලෝකෙ පුරාම අරමුණු කරන කරන එකේ පේන්න ගන්නෙ. ඒ ධාතු වල ස්ත්‍රී පුරුෂ ස්වභාව නෑ. මේක ස්ත්‍රී ධාතු ස්වභාවයක් මේක පුරුෂ ධාතු ස්වභාවයක් කියන බෙදීම නැතිව යනවා. හොඳ නරක වශයෙන් තිබිච්ච් බෙදීම නැතිව යනවා. සත්ව පුද්ගල සංඥාව නැතිව යනවා. හුදු ධාතු ස්වභාවයක් විතරයි මෙතනදි එයාගේ මනසට අරමුණු වෙන්නෙ. එක්කො නාමරූප වශයෙන්, එක්කො ධාතු වශයෙන් මේ විදියට කය සංඥා අතහැරුනහම මේවා ඔක්කොම නැතිව ගිහිල්ලා ධර්ම ඕජාව කියන එක එළියට එන්න පටන් ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ අපි මොන අරමුණේ සිහිය තිබ්බත් හැම අරමුණක්ම ධර්මයට යටවෙනවා මෙතනදි.

ඉතින් ඔය තමයි සැබෑම විපස්සනාවේ ආරම්භක දොරටුව. ඔතෙන්ට එනකල් විපස්සනාව නෙවෙයි මේ අපි විපස්සනාවට සූදානම් වීමක් වෙන්නෙ. සතිය පුහුණු කරන්න පටන් ගත්තු ගමන්ම විපස්සනාව හටගන්නවා කියන එක නෙවෙයි ඔය කියන්නෙ. ඔතනදි තමයි දේවල් වල යථා ස්වභාවය පේන්න ගන්නෙ. මේ දේවල් වෙනස් වෙන හැටි, දේවල් අනිත්‍ය බව, දේවල් දුක් බව, දේවල් අනාත්ම බව, නාමරූප විතරයි තියෙන්නෙ කියන එක මේවා මේ හිතලා ගන්න ඒවා නම් නෙවෙයි. වැරදියට ගන්න එපා, වර්තමාන ලෝකයේ ගොඩාක් මිනිස්සු හිතන් ඉන්නෙ මේ හිත හිතා ඉන්න එකක්. නෑ මේ යථා ස්වභාවය පේනවා. ඒ කියන්නෙ එන එන අරමුණ හටගෙන බිඳී යනවා කියන්නෙ ඕක තමයි අනිත්‍යය. ඒක පේනවා එයාට. ඒකම පෙළීමක්, වෙහෙසක් ගෙනල්ලා දෙනවා කියලා තේරෙනවා, ඒක තමයි දුක. දුකයි දුකයි කියලා හිතන එකක් නෙවෙයි. ඊටපස්සෙ තේරෙනවා, ඒ නාමරූප ඒවායට කැමැති විදියට ඇවිල්ලා කැමති විදියට පැවතිලා කැමැති විදියට බිඳිලා යනවා මට කිසිම අධිකාරිත්වයක් නෑ ඒවා කෙරෙහි කියලා පේන්න ගන්නවා. ඒක තමයි අනාත්මය. එහෙම නැතිව මේවා අනිත්‍යයි දුක්ඛයි අනාත්මයි කිය කියා හිත හිතා ඉන්න එකක් නෙවෙයි. හැබැයි මෙතනදි මේ ධර්මතා පේනකොට නිත්‍ය

සංඥාව අධිකය, සැපය, කෙරෙහි වැඩිපුර එළවපු අය ආත්ම දෘෂ්ටිය වැඩි අය කලබල වෙනවා සමහර වෙලාවට බය වෙනවා සහළවනවා. ඒ අයට මේක දරන්නෑ.

අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ඕකට ලස්සන උදාහරණයක් කියනවා ධර්මයේ, බුදුරජාණන් වහන්සේ පහළ වෙලා සියලු සංස්කාරයෝ අනිත්‍යයි සබ්බේ සංකාරා අනිච්ඡාති කියනකොට, නිත්‍ය සංඥා බහුලවෙච්චි දිව්‍යලෝකවල දෙවිවරු සහළවන්න පටන් ගත්තලු අපි මෙච්චරකල් නිත්‍යයි කියලා හිතන් හිටපු ඒවා මෙන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ අනිත්‍යයි කියනවෝ කියලා ඒගොල්ලො සහළවන්න පටන් ගත්තා. ඉතින් ඒවගේ මේ දෘෂ්ටි අධික අය සහළවන්න පටන් ගන්නවා. දරන්නෑ මේක බයවෙනවා. ඉතින් මේක එක දිගට පර්යංකයෙන් සක්මනට, සක්මනෙන් එදිනෙදා ජීවිතයට, ආයෙ සක්මනෙන් පර්යංකයට එදිනෙදා ජීවිතය වශයෙන් මේක අතනෑර පුහුණුවෙන කෙනෙකුට තමයි මේ නිත්‍ය සැප, ආත්ම සංඥා බිඳිලා අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම කියන සංඥාවල මනස තහවුරු කරවන්න පුලුවන් වෙන්නෙ මේක එක දිගට කරන අයට විතරයි. ඉතින් එතකොට මේ තත්වයට රහ වැටුනට අපේ මනසේ, මේ ධර්ම ඕජාව දකින්න රහ වැටුනට පස්සෙ එයා එන එන හැම අරමුණකම මේ දේ දකින්න උත්සාහ කරනවා, සක්මනේදිත් පර්යංකයේදිත් එදිනෙදා ජීවිතයේදිත් මේ ධර්ම ඕජාව දකින්න ධර්ම රසය දකින්න එයා උත්සාහ කරනවා. ඒක බලෙන් කරන්න ඕන නෑ. ඒක හිතින්ම ඒ නැමියාව එනවා, තල්ලු වෙනවා. එතනට යනකල්ම ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ ඔන්න ඔය මට්ටමට එනකල් අපේ පිටිපස්සෙන් නිතරෝම තල්ලුවක් දෙන්න ගුරුවරයෙක් ඉන්න ඕන. මොකද ඔය විපස්සනාවට දොර ඇරෙන තැනට එනකල් තනියෙන් එන්න අමාරුයි, ගුරුවරයෙක් ඉන්න ඕන. ඉතින් වරද්ද වරද්දා වළවල් වල වැටි වැටී හෝද හෝද මඩේ දම දමා තමයි අපි ඔතනට එන්නෙ. ඔතනට එන්න ඕන එතකොට ඔය තත්වයට ආවට පස්සෙ ගුරුවරයා ඉන්න ඕන නැතිව නෙවෙයි, අනවශ්‍ය විදියට පස්සෙන් ඉන්න ඕන නෑ, අපිට මේ වැඩ ටික එතනින් එහාට කරගෙන යන්න පුලුවන්.

ඉතින් මේ සතියට යට කරන සෑම අරමුණකම ධර්ම රසය දැන් එයා දකින්න පටන් අරගෙනනෙ තියෙන්නෙ. ඉතින් එතනදි එයාට විශ්වාසයක් එනවා මේක තමයි නිවන් මග කියන්නෙ කියලා. ඔතෙන්ට එනකල් විශ්වාසය එන්නැති වෙන්න පුලුවන්. සැක සංකා එන්න පුලුවන්. හැබැයි ගොඩාක් එය මෙතෙන්ට එන්න කලින් ක්ෂණික ක්‍රම හොයනවා. සමහරු අහන්නෙ ඔය තරම්ම මෙනෙහි කරන්න ඕනද, ඔය තරම් කාලය නාස්ති කරන්න ඕනද, මේ ලේසි ක්‍රම තියෙන්නෙ, එන්නකො අනේ ඔයාලත් මේ ඉක්මණින් තියෙනවා, ලේසියෙන් බණ අහපුවාම මාර්ගඵල වලට සහතික දෙනවා, ආර්ය මෛත්‍රී භාවනාව කරන්න තියෙනවා, ඒකෙන් අපිට නිවන් දකින්න පුලුවන්, මේ කෙටි ක්‍රම තියෙද්දි ඇයි ඔය අමාරු ඒවට යන්නෙ. එහෙම කියන අය ඉන්නවා. කමක් නෑ යන්න, මොකද ඒවට වැඩිය ආයුෂ නෑ. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ක්‍රමානුකූල වැඩපිළිවෙලක් ප්‍රතිපදාවක් ලස්සනට දේශනා කරලා තියෙනවා. මේ හිමින් ගමන හොඳයි. හෙමින් ගමන හොඳයි, තහවුරුයි, ප්‍රතිඵල සහිතයි. මෙතෙන්ට ආවම විශ්වාසය එනවා මේක තමයි නිවන් මග කියලා. කෙටි ක්‍රම හොයාගෙන ගිහිල්ලා හොම්බ ඇනගත්තට පස්සෙ කරන්න දෙයක් නෑ ඇනෙනවාමයි. මතක තියාගන්න ඔය ක්ෂණික නිවන හොයාගෙන යන කෙටියෙන් නිවන හොයාගෙන යන, එක රැයින් නිවන හොයාගෙන යන මිනිස්සු ඇනගන්නවාම තමයි. වැඩිකල් යන්න බෑ වැරදුනත් දැන් ලැජ්ජාවට කියන්නෙ නෑ ගොඩක් අය. නැත්නම් තියෙනවා ලංකාවේ මාර්ගඵල දෙන, සහතික දෙන, එක බණෙන් මාර්ගඵල ලබලා දෙන තැන් තියෙනවා. ඒවා පස්සෙ යන අය ඉන්නවා. මොකද ප්‍රඥාව මදි යථාර්තය දකින්න.

මොකද මිනිස්සු පුරුදු වෙලා ඉන්නෙ මේ බුදුරජාණන් වහන්සේට පගාව දීලා නිවන ගන්නත් පුලුවන් වෙයි කියලා.

ඉතින් මෙතනදි මේ තත්වයට ආවහම මේ තත්වය අත්දකින කෙනාට ඒ වගේ තවත් සත්පුරුෂයො ඉන්නවා කියලා තේරෙන්න ගන්නවා මුණ ගැහෙන්න ගන්නවා. මේ තත්වය අත්දැකපු අය අනේ තව මේ ලෝකෙ ඉන්නවානෙ කියලා එයාට පේන්න ගන්නවා. ඔතනදි ඒ කියන්නෙ මෙන්න මේක රහත් භාවයක් නෙවෙයි, මේක මේ ලොකු තත්වයක් නෙවෙයි, හැබැයි අපි හිටපු තැනත් එක්ක බලපුවාම මෙතන අපිට හිතන්න පුලුවන් වටින තැනක් කියලා. මේ වෙලා තියෙන්නෙ වෙන මොකුත් නෙවෙයි, අපේ ඉන්ද්‍රිය ධර්මයෝ කලින් තිබුනාට වඩා පොඩ්ඩක් level-up වෙලා. දියුණු වෙලා. ඒ කියන්නෙ බණ පොතේ හැටියට ඔබ දන්නවාද කියන්න දන්නෙ නෑ, නිවන් දකිනවා කියන්නෙ වෙන මොකුත් නෙවෙයි, මේ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම පහ සමකරගන්න එකක් කරන්නෙ. නිවන කියන්නෙ. ශ්‍රද්ධා වීර්යය සති සමාධි ප්‍රඥා. ඉන්ද්‍රිය ධර්ම සම මට්ටමකට ගේන්න ඕන දියුණු කරගෙන.

ඉතින් බලන්න මේ කතාවේ මෙතෙන්ට එනකල්ම අපිට කුසලඡන්දය වශයෙන් ශ්‍රද්ධාව වැඩිවෙලා තියෙනවා, ආතාප වශයෙන් වීර්යය ඇවිල්ලා තියෙනවා, ඊටපස්සෙ සතිය ඇවිල්ලා තියෙනවා, ඒක හරහා සමාධිය ඇවිල්ලා තියෙනවා, දැන් සම්පජඤ්ඤයෙන් ප්‍රඥාව ඇවිල්ලා තියෙනවා. ඉන්ද්‍රිය ධර්ම ටික දියුණු මට්ටමකට ඇවිල්ලා විතරයි, ඔතෙන්ට ආවහමත් එයාට තේරෙනවා අනේ සත්පුරුෂයො මේ ලෝකයේ ඉන්නවා, එයා වගේ අය තව මේ ලෝකෙ ඉන්නවා කියලා පේන්න ගන්නවා. එතකොට පුදුමාකාර ගෞරවණීය බවක්, විශ්වාසයක් හටගන්නවා, තමන් කරන මේ ක්‍රමය ගැන, පිළිවෙල ගැන. තමන් මේ යන මාවත ගැන, නිවන් මග මේකමයි වැරදිලා නෑ කියලා එයාට තේරෙන්න ගන්නවා. එතකොට පුදුමාකාර ගැම්මක් එනවා. එයාලට තේරෙනවා මේ තත්වයට මේ ගොල්ලොන්ට තමයි මනුස්සයො කියන්න පුලුවන් කියලා තේරෙනවා. මේ තත්වය අත්දැකපු අයට මනුස්සකම තියෙනවා, මනුස්සයො කියන්න පුලුවන් ඔන්න ඒගොල්ලන්ටයි කියලා තේරෙන්න ගන්නවා.

ඉතින් මෙතනට හැබැයි මේ තත්වයට දානයෙන් එන්න බෑ, සීලයෙන් එන්නත් බෑ, පින්කමෙන් එන්න්ත බෑ, බෝධිපූජාවෙන් එන්නත් බෑ, බණ ඇහුවට එන්නත් බෑ. මතක තියාගන්න මෙතනට ක්‍රමානුකූල පුහුණුවකින් ප්‍රතිපදාවකින් තමයි එන්න ඕන, සතිය සුපතිට්ඨිත සතියක් වුනාට පස්සෙ මනාව පිහිටුප සතියක් බවට පත්වුනාට පස්සෙ තමයි මේ තැනට දොර ඇරෙන්නෙ. ඉතින් ඔය තමයි සම්පජඤ්ඤය කියන එකේ හටගන්න පටන්ගන්න මොහොත. ඉතින් හිතන්න එපා මෙතනට ආවහම මෙයා නිකං මේ රහතන් වහන්සේ කෙනෙක් වගේ වෙනවා, රැස් විහිදෙනවා, ඒ වගේ ඒවා වෙන්නෑ. සමහර විට මෙයා අතිනුත් සිල්පද බිඳෙනවා වෙන්න පුලුවන්, වැරදි වෙනවා වෙන්න පුලුවන්. හැබැයි අර කලින් හිටියා වගේ වැරදි කරනවා නෙවෙයි. එයා වැරැද්දක් සිද්ධ වෙන හැම මොහොතකින්ම යමක් තේරුම් ගන්නවා. වැරැද්දේ යථා ස්වභාවය තේරුම් ගන්නවා. වැරැද්දෙන් evolve වෙන්න, පරිණාමය වෙන්න ඉගෙන ගන්නවා. ඒ නිසා හිතන්න එපා මෙතෙන්ට ආවම ඔය මිනිස්සු හිතන් ඉන්නවා වගේ ශුද්ධවන්තයෙක් වෙනවා කියලා. එයාගේ අතින් වැරදි වෙන්න පුලුවන්. හැබැයි එයාට ප්‍රශ්නෙකුත් නෑ ඒක. එයා හිත හිතා වැරදි කරනවා නෙවෙයි, සතිය නොපිහිටන වෙලාවල් වලදි වැරදි වෙන්න පුලුවන්. ඒකෙන් එයා ගොඩක් දේවල් ඉගෙන ගන්නවා.

ඉතින් ඕකට තමයි කියන්නෙ ඇත්තම කතාව නම් ශාසනය රකිනවා කියලා. එහෙම නැතිව උඩපැනගෙන කෑගහගෙන යුද්ධ ප්‍රකාශ කරන්න කපන්න කොටන්න මරන්න යන

මිනිස්සු නෙවෙයි ශාසනය රකින්නෙ. මේ ධර්මය තමන්ගේ සන්තානයේ උපදවාගත්තු අයයි මේ ශාසනය රකින්නෙ. හොඳට මතක තියාගන්න භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ පරිනිර්වාණයෙන් අවුරුදු දෙදහස් හයසීයක් ගිහිල්ලත් අපිට මේ පිරිසිදු ධර්මය ආවෙ ඔන්න ඔය වගේ නිහඬව මේ ශාසනය රැකපු අයගෙන් මිස ඔය කෑකෝ ගහන, උඩපනින පිරිසගෙන් නම් නෙවෙයි. ඒ ගොල්ලන්ගෙන් ශාසන රකින රැකිල්ලට හානියක් වුනා මිසක ඒකෙන් නම් ශාසනය රැකුනා කියලා හිතන්න එපා. නිහඬව මෙන්න මේ ධර්මය, තමන්ගේ මනසේ හටගත්තු, මේ ධර්ම ඕජාව තමන්ගේ මනසේ උපදවගත්තු මේ ධර්ම රසය භුක්ති විඳපු අයගෙන් තමයි ශාසනය අද දක්වා රැකුනේ. අන්න ඒක හොඳට මතක තියාගන්න. මේ ධර්ම රසය, මේ ධර්ම ඕජාව අපේ මනසේ හටගන්න පුලුවන් නම් මේ ශාසනය විනාශ කරන්න කාටවත් බෑ. ඒ නිසා මතක තියාගන්න හිතන්න එපා අපේ ශාසනය විනාශ කරන්නෙ මේ වෙන ආගම්වල අය නෙවෙයි, ආගම්වල අය වෙන ජාතීන් කියලා හිතන්න එපා, මේකෙම ඉන්න ඔය උඩපනින පිස්සො ටිකක් තමයි මේක විනාශ කරන්නෙ.

ඒ නිසා බලන්න ඔබ ඔබේ හදවතට තට්ටු කරලා ඔබ මේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශාසනය රකින්න උර දීපු ළය දීපු කෙනෙක්ද, විනාශ කරන්න උර දීපු කෙනෙක්ද කියලා. ඉතින් ඔය තමයි ආතාපි සම්පජානො සතිමා එකේ සමපජානය, සම්පජඤ්ඤය කියන එක හටගන්න මොහොත දක්වා මනස එන හැටි.

මෙතනින් මේ දේශනාව ඉවර කරනවා. අපි ඉතිරි කොටසින් පස්සෙ මුණ ගැහෙමු. තෙරුවන් සරණයි!

22) සක්මන් භාවනාව අත්‍යවශ්‍යද ? | Benefits of walking meditation | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අපි අද මේ සතිපට්ඨාන දේශනා මාලාවේ ඊළඟ එකට තමයි ආරම්භයක් ගන්නෙ. ටිකක් ප්‍රමාද වුනා වීඩියෝ එකට. ඉතින් අපි අද කතා කරන්නෙ, අපි මේ වෙනකල් සතිය කියන එක පුරුදු කරන්න අවශ්‍ය ගුණ ටික, ආතාපි සම්පජානො සතිමා දී වශයෙන් කතා කරගෙන ආවෙ ආනපානය කියන එක, ඒ කියන්නෙ මේ හුස්මත් එක්ක, පර්යංකයේදී හුස්ම ඉදිරියෙන් තියාගත්තොත් කොහොමද මේ ගුණ එකිනෙකට සම්බන්ධ වෙන්නෙ කියන කාරණයත් එක්ක තමයි අපි මෙච්චර දුරක් ආවෙ. ඉතින් ඒක ආනපාන පබ්බයට අදාළව සරලව විස්තර කළේ. ආනාපාන පබ්බයේ තව විශාල විස්තරයක් තියෙනවා, නමුත් මම ඒක මේ වෙලාවේ කතා කරන්නෙ නැහැ. ඒක වෙනම අපි පස්සෙ වෙනම අපි වීඩියෝ මාලාවකින් බලමු කතා කරන්න. ඉතින් මම මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය සරලව සිහියත් එක්ක යන්නෙ කොහොමද කියන එක කතා කරගෙන යන නිසා මම ඊළඟට තෝරගත්තෙ ඉරියාපත පබ්බය කියන එක. මොකද ඒකෙදි අපිට සක්මන ගැන ලස්සනට කතා කරන්න පුලුවන් කාරණා ටිකක් තියෙන නිසා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ඉරියාපත පබ්බයේ විශේෂයෙන් කියන්නෙ ඔබට පුලුවන් ගිහිල්ලා සූත්‍රය අධ්‍යයනය කරන්න, සතිපට්ඨාන සූත්‍රය. ගච්ඡන්තොවා ගච්ඡන්තී ති පජානාති ඨිතොවා ඨිතොමේති පජානාති නිසින්නෝවා නිසින්නොමෙති පජානාති සයානොවා සයානෝමෙති පජානාති. බලන්න ඕකෙ අර්ථය මොකක්ද දීලා තියෙන්නෙ කියලා. ගච්ඡන්තොවා ගච්ඡාමීති පජානාති කියන්නෙ මම යනවා නම් යනවා කියලා දැනගන්නවා. ඕක තමයි සතිය, සිහිය. අපි සරලව කියලා දෙන්නෙ. එතකොට ඨිතෝවා ඨිතෝමේති කියන්නෙ හිටගෙන ඉන්නකොට හිටගෙන ඉන්න බව. නිසින්නොවා නිසින්නොමෙති - ඉඳගෙන ඉන්නකොට ඒ බව. ඒක ඉතින් අපි වෙනම පර්යංක භාවනා කොටසෙ කතා කරලා තියෙනවා. අනික සයානොවා ඒ කියන්නෙ අපි මේ ඇලවෙලා

ඉන්නකොට, නිදාගන්නකොට, සැතපෙන ඉරියව්වකට ගියොත් කොහොමද වර්තමායට අවදි වෙන්නෙ කියන එක. එතකොට එහෙම කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනාකරනවා ඒ හතර ප්‍රධාන හතර කියලා, මේ කය යම් යම් සේද පවතින්නේ ඒ ඒ ආකාරයට දැනුවත් වෙන්න කියලා. ඒ කියන්නෙ මේ කය ඔය ප්‍රධාන ඉරියව් හතරට අමතරව කුඩා අනුකුඩා ඉරියව් විශාල ප්‍රමාණයක් පවත්වනවා. ඒ හැම ඉරියව්වකම සිහිය තියන්න උත්සාහයක් ගතයුතුයි කියලා තමයි කියන්නෙ. ඉතින් මේ වාක්‍යයෙන් ඔබ තේරුම් ගත යුතුයි, මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ආරාධනා කරන්නෙ විපස්සනාවකට කියලා. මොකද මේක සමත භාවනාවකට අදාළ කොටසක් නෙවෙයි. මේ වාක්‍යයෙන් සඳහන් වෙන්නෙ විපස්සනාවකට ආරාධනාවක්, ඒකෙන් තේරුම් ගන්න ඕන මේ සතිපට්ඨානය සෘජුවම විපස්සනාවට සම්බන්ධයි කියන එක.

එතකොට ඇයි අපි මේ දැන්, අපි සක්මන ගැන ප්‍රධාන වශයෙන් කතා කරන්නනෙ අපි මේ කොටස තෝරගත්තේ. එතකොට අපිට සාමාන්‍යයෙන් ලංකාවේ බෞද්ධයාගේ හිතේ තියෙන අදහසක් තමයි භාවනා කරනවා කිව්වහම මේ ඉඳගෙන කරන එකක් විතරයි මිනිස්සුන්ගේ ඔලුවේ තියෙන්නෙ. සක්මන් භාවනාව කියන එක ලංකාවේ බෞද්ධ සමාජයෙන් ගොඩාක් අයින් වෙලා තියෙන දෙයක්. ඒක වර්තමානයේ මේ සතිය කියන එක පුරුදු කරන තැන් නිසා, සතිය කියන එක සමාජයට හඳුන්වා දුන්නු පිරිසක් ඉන්නවා මේ රටේ විපස්සනාව කියන එක, ආන්න ඒ තැන් නිසා අද සක්මන පොඩ්ඩක් හිස ඔසවලා ඇවිල්ලා තියෙනවා. නැත්නම් සක්මන කියන එකකට මිනිස්සු අපේ රටේ බෞද්ධයො ඉඩක් දෙන්නේම නෑ, ඒකට කැමැති නෑ. මොකද අපේ රටේ විපස්සනාවට වැඩිය සමතය තමයි මුල් බැහැලා තියෙන්නෙ. සමත භාවනාවේදී සක්මන එච්චර ගණන් ගන්නෙ නෑ. නමුත් අපි මේ කතා කරගෙන යන්නේ සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය නිසා සතිය ඉදිරියෙන් තියාගෙන යන විප්සසනා ක්‍රමයක් නිසා, සක්මන මෙතනදි අත්‍යවශ්‍යයි. ඇයි එහෙම කියන්නෙ, අපිට මේ යෝගාවචරයෙක් විදියට, ආධ්‍යාත්මය දියුණු කරන්න යන යෝගාවචරයෙක් විදියට විපස්සනා යෝගාවචරයෙක් විදියට ඉදිරියට යන්න අවශ්‍ය නම් ඒ අයගේ ඉරියව් සමබරතාවය තිබිය යුතුයි. ඉරියව් සමබරතාවය උදෙසා තමයි මෙතනදි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙහෙම දෙයක් අනුමත කරන්නෙ. ඉඳගෙනම විතරක්, පර්යංකයෙන් විතරක් අපිට මේ දේ කරන්න බැහැ. ඉරියව් සමබරතාවය අවශ්‍යයි, ඒක කයට විතරක් නෙවෙයි, ඒක මේ විපස්සනාවේ දියුණුවටත් අත්වැලක්. ඒ නිසා සක්මන කියන එක අල්ලගත්තු විපස්සනා යෝගාවචරයාගේ භාවනාව වේගයෙන් වැඩෙනවා. හොඳට මතක තියාගන්න මං ඒ වාක්‍යය නැවතත් කියනවා. භාවනාව තහවුරු වෙන්න මුල් අල්ලගන්න සක්මනෙන් විශාල සහයෝගයක් ලැබෙනවා, සක්මන අල්ලගත්ත යෝගාවචරයාගේ භාවනාව වේගයෙන් දියුණු වෙනවා.

ඒ වගේම සමහර යෝගීන් ඉන්නවා මේ භාවනා කරන්න පටන් ගන්නවා කියලා පටන් ගන්නවා දවසයි දෙකයි, සතියයි දෙකයි භාවනාව අතාරිනවා. මේක වෙන්න හේතුව තමයි ඒගොල්ලො සක්මන ගන්නෙ නැති නිසා. ඒ නිසා සක්මනෙන් තොරව කවුරුහරි භාවනාවක් කරන්න පටන් ගන්නවා නම් ඒක කල් අල්ලන්නෙ නෑ. ඉක්මණින් ඒක ඉවර වෙනවා, නතර වෙනවා. මේකට හේතුව තමයි සක්මන පාවිච්චි කරන්නෙ නැති කම. මොකද මේගොල්ලො දන්නෙ නෑ. අපේ රටේ බෞද්ධයො දේවල් දිහා මතුපිටින් බලන්නෙ, මේකෙ ගැඹුරු අර්ථ හැම කාරණයකම තියෙනවා. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ මුවින් පිටවෙන වචන නිකං මේ අපි ආවට ගියාට පිට කරනවා වගේ නෙවෙයි පිට කරලා තියෙන්නෙ. අපිට පේන්නෙ මතුපිට අර්ථය විතරයි. ඒත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ කාරණා දේශනා කරන්නෙ තව අර්ථ විශාල ප්‍රමාණයක් දැකලා. අපි ඒවා දකින්න තරම්

අපේ මනස දියුණු නෑ. මොකද ඒක බුදු කෙනෙකුට විතරක් විෂය වෙන ගෝචර විෂයක්. නමුත් ඉන් මෙහා ඉන්න අයට සියලුම අර්ථ නොපෙනුනත් යම් යම් මට්ටමකට අර්ථ පෙනෙන්න පුලුවන්. හැබැයි අපේ බහුතරය අර මතුපිට එක අර්ථයක් විතරක් අරගෙන තමයි මේවා දකින්නෙ. ඒ නිසා මේ සක්මනක් කියන එක කොයිතරම් දුරකට ආධ්‍යාත්මය දියුණු කරන්න, විශේෂයෙන් විපස්සනාව වශයෙන් දියුණු කරන්න යන කෙනෙකුට සහයෝගයක් වෙනවද කියලා ගොඩක් අය දන්නෑ. ඒ නිසා මේකට සැළකිල්ලක් දක්වන්නෑ.

ඉතින් ඒ නිසා අපි උනන්දු කරවනවා විශේෂයෙන් විපස්සනා භාවනා ක්‍රම වලදී සක්මන කියන එක අත්‍යාවශ්‍ය අංගයක්. නිකමට විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානයකට ගිහිල්ලා බලන්න, නිවැරදි ක්‍රමයකට විපස්සනා කරන. ඒවයේ කාල සටහන පර්යංකයට කොච්චර දවසේ කාලයක් වෙන් කරලා තියෙනවාද, ඒ හා සමාන කාලයක් සක්මනටත් වෙන් කරනවා. ඒ කියන්නෙ දවසේ පර්යංක කාලය පැය 5ක් ආවරණය කරලා තියෙනවා නම් සක්මනටත් පැය 5ක් කාලය වෙන් කරනවා. ඒක ඒ ගුරුවරු දන්නවා මේ දෙක සමබර විය යුතු බව. එතකොට තමයි මේක ඒ ඉරියව් දෙක එකිනෙකට අත්වැල් බැඳගෙන ඉස්සරහට තල්ලුවක් ලැබෙනවා කියන එක ඒ ගුරුවරු දන්නවා. ඒ නිසා තමයි එහෙම දෙයක් විපස්සනා ගුරුවරු උගන්වන්නෙ. ඉතින් මේ සක්මන කියන එක ප්‍රායෝගික පුහුණුවට එන්න උනන්දුවක් ඇති කිරීම පිණිස මං කාරණා කිහිපයක් අද දේශනාවට එකතු කරන්න කියලා තීරණය කලා. ඒ තමයි මේ සක්මන කියන එක නිකම්ම ඔහේ ඇවිදීමක්ම නෙවෙයි කියලා මම කිව්වානෙ. මේකෙ අර්ථ ගොඩාක් තියෙනවා.

ඉතින් මම නිතරම කියන දෙයක් තියෙනවා. ඒ තමයි මේ විශ්ව ධාතුවේ මේ ස්වභාව ධර්මය තුළ ස්වභාවිකව නිර්මාණය වුනු machine එකක් තියෙනවා නම් අපි හිතමු ඔබ දන්න වචනයෙන් කිව්වොත් computer එකක්, ඒ වගේම machine එකක් තියෙනවා නම් ඒවා අතර තියෙන ස්වභාවිකව නිර්මාණය වුනු ශ්‍රේෂ්ටතම උසස්ම machine එක තමයි මානව ශරීරය කියන්නෙ. උසස්ම computer එක තමයි මානව ශරීරය කියන්නෙ අපේ මිනිස්සු මේක දන්නෑ. එතකොට මේ machine එක ස්වභාවිකව නිර්මාණය වෙද්දි මේ machine එක සාර්ථකව ක්‍රියාත්මක කරවන්න, කාර්යක්ෂමව වැඩ ගන්න පුලුවන් විදියේ switch board එකක් ඇතිව තමයි මේ මානව ශරීරය නිර්මාණය වෙලා තියෙන්නෙ. මේකෙ switch board එකක් තියෙනවා. ඒ switch board එක පිහිටලා තියෙන්නෙ යටිපතුල් දෙකේ, අල්ල දෙකේ. ඒ කියන්නෙ අතුල් පතුල් වල සහ කන් පෙති වල. අපි කන් පෙති මෙතනදි පොඩ්ඩක් අතහරිමුකො. අපේ මේ මාතෘකාවට අදාළ කාරණය කතා කලොත් අතුල් පතුල් වල මේ switch board තියෙනවා. එතකොට ඒ switch board කියන එක ඒ switch සම්භාහනය වෙන තරමට තමයි මේ machine එක කාර්යක්ෂම වෙන්නෙ, මේකෙන් හොඳට වැඩ ගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ, මේක දීර්ඝ කාලයක් පවත්වන්න පුලුවන්වෙන්නෙ.

එතකොට අපේ ආදි මානවයා අපේ ඉස්සර මුතුන් මිත්තො පයින් ඇවිදපු මිනිස්සු ටිකක් හිටියෙ, දෙපා වලට පාවහන් තිබුනෙ නෑ. නිරුවත් දෙපා වලින් පයින් ඇවිදපු මිනිස්සු හිටියේ. ඒ නිසා ඒගොල්ලන්ගේ මේ යටිපතුල් වල තියෙන switch ස්වභාවිකවම සම්භාහනය වුනා. ඒ නිසා ඒගොල්ලන්ගේ ශරීර සෞඛ්‍යය කියන එක, මානසික සෞඛ්‍යය කියන එක ස්වභාවිකව සිද්ධ වුනා. අනික ඒගොල්ලො දෑතින් වැඩ කරේ. එතකොට අත් දෙකේ තියෙන මේ switch ටිකත් නිකන්ම සම්භාහනය වුනා. ඒ නිසා ඒගොල්ලන්ගේ කායික සෞඛ්‍යය, මානසික සෞඛ්‍යය රැකුනා, කය කියන මේ machine එක දීර්ඝ කාලයක් පාවිච්චි කරන්න පුලුවන් වුනා, කාර්යක්ෂමව වැඩ ගන්න පුලුවන් වුනා. වර්තමාන මානවයාට මොකක්ද වෙලා තියෙන්නෙ. වර්තමාන මානවයාගේ මේ දෙපා

වලට පාවහන් කියන එක ආවට පස්සෙ අපේ මිනිස්සුන්ගේ පොළොවත් එක්ක තියෙන connection එක නැතිව ගියා. ස්වභාවදහමත් එක්ක තියෙන connection එක නෑ ඇවිදින එක අඩු කලා. අද ඉන්න මිනිස්සුන්ට කිලෝමීටර් භාගයක් ඇවිදින්න බෑ. ඒක අද ලැජ්ජාවට කාරණයක් වෙලා. පයින් යනවා කියන එක මහා ලැජ්ජාවක් වෙලා. බෞද්ධයො. ඉතාම අවාසනාවක් තියෙන්නෙ. පයින් යන එක ලැජ්ජාවක්. ඒකත් මේ නිරුවත් දෙපා වලින් පයින් ඇවිදින එක, ඒ කියන්නෙ පාවහන් නැතිව ඇවිදින එක ඊට වැඩිය ලැජ්ජාවක්. මේක තමයි අපේ මිනිස්සු සුද්දගෙන් ගත්තු මහලොකු දායාදය. ඊටපස්සෙ අත් දෙකට රටේ නැති, ලෝකෙ නැති machine වලින් තමයි වැඩ ගන්න පුරුදු වෙලා තියෙන්නෙ. දැන් අත් දෙකෙන් වැඩ කරන්න බෑ. ඒ නිසා වර්තමාන මානවයාගේ යටිපතුල් වල සහ අත්ල දෙකේ, අතුල් පතුල් වල තියෙන මේ switch වැඩ කරන් නැති නිසා, සම්භාහනය නොවෙන නිසා වර්තමාන මානවයා කායිකව සහ මානසිකව අසීමිතව ලෙඩ්ඩු වෙලා ඉන්නෙ, රෝගීන් වෙලා ඉන්නෙ. ඒ නිසා මේ machine එකෙන් වැඩ ගන්න දන්නෙ නෑ. Machine එක වැඩිකල් පවත්වන්න බෑ, කාර්යක්ෂමතාවය නැති වෙලා ගිහිල්ලා.

ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් කතාවට කියන්නෙ මේ දීර්ඝායුෂ ලබන මිනිස්සු ගොඩාක් වෙලාවට ජීවත් වෙන්නෙ කඳුකර ප්‍රදේශවල කියලා. මොකද, කඳුකර වැසියන්ට යානවාහන නෑ, පාවහන් දාගෙන ඇවිදින්න බෑ, ඒගොල්ලො කඳුවල ඉහළ පහළ යන්න ඕන පාවහන් නැතිව නිරුවත් දෙපා වලින්. ඒ වගේම අත්දෙක නිතරම වැඩ කරන්න ඕන ස්වභාවික දේවල් එක්ක. ඒ නිසා එයාලාගෙ මේ switch හොඳට වැඩ කරනවා. දීර්ඝායුෂ ලැබෙනවා. එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ මේක නොදැන හිටියා නෙවෙයි. උන්වහන්සේ මේ හැමදේම දන්නවා. උන්වහන්සේ සර්වඥතා ඥාණය ලබනවා කියන්නෙ විශ්ව ධාතුවේ යමක් තියෙනවාද ඒ සියල්ලම උන්වහන්සේ දන්න කෙනෙක්. හැබැයි උන්වහන්සේ අපිට ප්‍රකාශ කරලා තියෙන්නෙ අපේ වැඩ කරගන්න අවශ්‍ය ටික විතරයි. එතකොට උන්වහන්සේ මේ සක්මන කියන එක අනුමත කලේ මේ නිකං සෙල්ලමකට නෙවෙයි. අපි යන්නෙ උන්වහන්සේ මේ දේවල් අනුමත කරන්නෙ ආධ්‍යාත්මයන් දියුණු කරන්න යන අයටනෙ. ඉතින් ඒකට ඍජුවම සම්බන්ධ වෙලා ඉන්න පිරිස පැවිද්දො ගිහියොත් සමහරු ඉන්නවා. ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේක අනුමත කලේ සක්මනක් විදියට, ආධ්‍යාත්මය දියුණු කරන්න මනස දියුණු කරන්න යන අයට මේ switch ටික වැඩ කරන එක ඒකාන්තයෙන්ම උදව්වක් වෙන නිසා. මේ අතුල් පතුල් වල තියෙන, දැන් මේ සක්මනට අදාළව වෙන්නෙ යටිපතුල් වල තියෙන switch ටිකනෙ. ඒ ටික සම්භාහනය වෙන එක මේ ආධ්‍යාත්මය දියුණු කරන්න යන ගමනට ඒකාන්තයෙන්ම උපකාරී වෙනවා. ඒ නිසා තමයි උන්වහන්සේ නිරුවත් දෙපා වලින් ඇවිදින එකක් අනුමත කරලා තියෙන්නෙ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ භික්ෂුවට පාවහන් පළඳින්නත් හේතු සහිතව විතරයි අනුමත කරලා තියෙන්නෙ. හේතු රහිතව අනුමත කරලා නෑ. ඒ හේතු සහිතයි ඒවට. බුදුරජාණන් වහන්සේ නිකං නෙවෙයි ඒවා අනුමත කරලා තියෙන්නෙ. එතකොට අපි දැනගන්න ඕන මේ සක්මන කියන එක කොයිතරම් දුරට ආධ්‍යාත්මයට සම්බන්ධ වෙනවද කියලා. එක තැනක බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා මේ සක්මනේ ආනිසංස පහක්. මට මතක විදියට වෙනම. ඒවා වෙන වෙනම විග්‍රහ කලොත් විශාල තොරතුරු ටිකක් තියෙනවා. ඒකෙ එකක් තියෙනවා, දීර්ඝ ගමන් යන්න පුලුවන්. පයින් ඇවිදින්න පුලුවන් ඕන තරම් දුරක් සක්මන් කරන අයට. ඒකට හොඳම උදාහරණය තමයි ඔබ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ දින චරියාව ගැන දන්න කෙනෙක් නම් උන්වහන්සේගේ උපස්ථායක විදියට හිටපු ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ වස්කාලයෙන් පස්සෙ බුදුරජාණන් වහන්සේට තිබිලා තියෙනවානෙ චාරිකාවේ වඩින පුරුද්දක්. ඉතින් වස් කාලයේ වස් පවාරණය කලාට පස්සෙ

මාසයක් එතන ඉඳලා තමයි චාරිකාවේ යන්න පටන් ගන්නෙ. එතකොට වස් පවාරණය කලාට පස්සෙ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වැඩිපුර වේලාවක් සක්මන් කරනවා නම් ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ දන්නවලු ඒ කියන්නෙ බුදුරජාණන් වහන්සේ දීර්ඝ ගමනක් යන්න තමයි මේ ලෑස්ති වෙන්නෙ. දීර්ඝ චාරිකාවකට සූදානම් වෙනවා, ඒකයි මේ වැඩිපුර සක්මන් කරන්නෙ කියලා ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ දන්නවලු. ඇයි ඒ? බුදුරජාණන් වහන්සේ මේක දේශනා කලා විතරක් නෙවෙයි, උන්වහන්සේ දන්නවා ඒක තමන්ටත් ආනිසංස තියෙනවා කියලා ඒ නිසා මේ සක්මන කියන එක පුරුදු කරන කෙනාට පයින් ඕන තරම් දුර ඇවිදින්න පුලුවන් හැකියාවක් තියෙනවා. දීර්ඝ ගමන් යන්න පුලුවන්.

ඊටපස්සෙ තියෙනවා හොඳට ආහාර දිරවන්න පටන් ගන්නවා. ඒ නිසා තමයි ඔබ හොඳට ගිහිල්ලා බලන්න විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථාන වල දාන වේල් දෙකෙන් පස්සෙ, උදේ දහවල් දාන වේල් දෙකෙන් පස්සෙ තියෙන්නෙ සක්මනකට තමයි කාලසටහන දාලා තියෙන්නෙ. දාන වේල් දෙකෙන් පස්සෙ පර්යංකයකට දාන්නෑ කාලසටහන. සක්මනක් තියෙන්නෙ. හේතුව ඒ ගුරුවරු දන්නවා, ආහාර හොඳට දිරවන්න පටන් ගන්නවා මේ ඇවිදින්න පටන් ගත්තහම. සක්මන් කලාම. ඉතින් ඒ නිසා තමයි මේ විකාල භෝජනා ශික්ෂා පදයෙන් වැළකිලා, අවේලාවේ ආහාර ගන්න එකෙන් වැළකිලා උදේ දවල් දෙකේ පමණක් ආහාර අරගෙන ආධ්‍යාත්මය දියුණු කරන්න යන භික්ෂුවට මේ සක්මනක් කියන එකක් දීමෙන් හොඳට ආහාර දිරවන නිසා ආහාරවල රස ඕජාව ඉක්මණින් ශරීරයට උරාගන්නවා. ඒකෙන් හොඳ ශක්තියක් එනවා, සහ ආහාර නොදිරවීමේ ප්‍රශ්න එන්නෙ නැහැ. හොඳින් ආහාර දිරවනවා කියන්නෙ සෞඛ්‍යය හොඳින් රැකෙනවා කායික මානසික දෙකම. ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේ දන්නවා. ඒ නිසා මේ සක්මන් කරන අයට හොඳට ආහාර දිරවනවා. ආහාර නිසා ඇතිවෙන ප්‍රශ්න එන්නෙ නැහැ.

ඔය නිසාම ඊළඟ ආනිසංසය එනවා, ඒ තමයි ආබාධ නෑ. ලෙඩ ගොඩාක් අඩුයි සක්මන් කරන අයට. වර්තමානයේ මේ භාවනා කරන්න එන මිනිස්සුන්ට සක්මන් කරවන්න පුදුම අමාරුවක් තියෙන්නෙ. මිනිස්සු කියන්නෙ අතන කකියනවා, මෙතන කකියනවා, හන්දි කකියනවා, අර ලෙඩේ මේ ලෙඩේ ඔය සියලුම ලෙඩ සනීප වෙනවා සක්මන් කරන්න පටන් ගන්නවා නම්. කරන්නෙත් නැහැ, කරලා බලලා නෙවෙයි තීරණ ගන්නෙත්. සක්මන් කරන්න පටන් ගන්න දවසකට විනාඩි තිහ තිහ සක්මන් කරලා උදේ හවස දෙකේම සක්මන් කරන්න. ඔය ඇවිදින්න අමාරු සියලු ලෙඩ සනීප වෙනවා. ලෙඩ ගොඩාක් සනීප වෙනවා ඇවිදිනවා නම්. අපි මොකද සුද්දා කියපු එකනෙ විශ්වාස. සුද්දා අපිට මොකක්ද කිව්වෙ විවේක ගන්න, නිකං ඉන්න. ඉතින් අපේ මිනිස්සු අමන කමට මේ ලණු කෑවා. ඇත්තටම ලෙඩ සනීප වෙන්නෙ නිකං ඉන්නකොට නෙවෙයි, නිකං ඉන්නකොට ලෙඩ වැඩිවෙනවා. මේ ඇඟ නිතර නිතර වැඩ කරන්න ඕන. නිකං හිතන්න මේක machine එකක්, අපි මේ යකඩ ගොඩවල් වලින් හදන machine එකක් වුනත් නිකං පැත්තකට දාලා තිබ්බොත් වැඩ ගන්න බැරිවෙනවා. ඒක නැවත නැවත වැඩ කරන්න තමයි machine එක හොඳ machine එකක් වෙන්නෙ. ඒ නිසානෙ මිනිස්සු පරණ බඩු වලට ආස. මොකද ඒක කාලයක් වැඩ කරලා කරලා ඒක පත්තියං වෙලා තියෙන්නෙ, පදම් වෙලා තියෙන්නෙ. ඒ නිසා මේ ලෙඩ සනීප කරගන්නත් තියෙන හොඳම ස්වභාවික ක්‍රමයක් අපේ සතිය වැඩෙනවා. සතිපට්ඨාන භාවනාවත් වැඩෙනවා, විපස්සනාවත් වෙනවා. කායික මානසික නිරෝගීතාවයත් වෙනවා.

ඉතින් අපි සක්මනට කොච්චර අකැමැතිද කියලා බලන්න. අපි පයින් ඇවිදින්න කොච්චර අකැමතිද කියලා බලන්න. පයින් ඇවිදින එක ලැජ්ජාවක් කියලා දකින තැනට බෞද්ධයාගේ මනස කොච්චර විලිලැජ්ජා නැති විදියට වැටිලද කියලා බලන්න. පයින්

ඇවිදින එක ලැජ්ජාවක්. සෙරෙප්පු දෙකක් නැතිව ඇවිදින එක ලැජ්ජාවක්. ඒ තැනටම අපේ මනස වට්ටගෙන නිවන් දකින්න තමයි ප්‍රාර්ථනා කරන්නෙ, බුදුවෙන්න තමයි පතන්නෙ. ඉතින් මේ ආකල්පය වෙනස් කරනවා කියන එකත් ලේසි වැඩක් නෙවෙයි.

ඊටපස්සෙ තව ආනිසංසයක් තියෙනවා සක්මනේ. ඒ තමයි සක්මනේදි ගන්න සමාධිය, සක්මනේදි මනසේ එන ඒකාග්‍රතාවය ලේසියෙන් බිඳෙන්නෙ නෑ, ලේසියෙන් නැතිවෙන්නෙ නෑ. ඒකට හේතුවක් තියෙනවා. ඒ තමයි සක්මන කියන්නෙ අභියෝග ගොඩක් මැද කරන්න තියෙන දෙයක්. දැන් පර්යංකයත් එක්ක බලපුවාම පර්යංකයේදී අපි ඇස් වහලා ඉන්නෙ. ඒ නිසා රූප නිසා එන හානිය අඩුයි. ගොඩාක් වෙලාවක ශබ්ද අඩු තැනක අපි ඉඳගන්න උත්සාහ කරනවා. ශබ්ද ආවත් විපස්සනා යෝගියාට ඒකත් එක්ක ගණුදෙනු කරන්න ක්‍රමයක් තියෙනවා. එතකොට ශබ්ද වලින් අඩුයි. හැබැයි සක්මනේදි අපි එළිමහන් තැනක සක්මන් කරන්නෙ. නොයෙක් ශබ්ද එන්න පුලුවන්. ඊටපස්සෙ නාසය, කට ඒවත් වැහිලනෙ තියෙන්නෙ දැන් ඉඳගෙන භාවනා කරද්දි. ඇඟත් නිශ්චල කරලා තියෙන්නෙ. ඒ කියන්නෙ සචේතනිකව ඇඟ වැඩ කරන් නෑ. ඊටපස්සෙ පර්යංකයේදී භාවනා කරන්න ගන්න හුස්ම ඒ මූලික අරමුණත් සචේතනිකව සිද්ධ වෙන දෙයක් නෙවෙයි, අචේතනිකව සිද්ධ වෙන ස්වභාවිකව වැටෙන හුස්මක් එක්ක තමයි අපි ගණුදෙනු කරන්නෙ. හැබැයි සක්මනේදි මුලු කයම සචේතනිකව වැඩ කරනවා. මේ හිතාමතා කරන දෙයක් එක්ක තමයි වැඩ කරන්න තියෙන්නෙ. ඇසුත් ඇරිලා තියෙන්නෙ, කණුත් ඇරිලා තියෙන්නෙ, ඕන නම් කතා කරන්නත් පුලුවන්, ගඳ සුවඳ එන්නත් පුලුවන්. ඉතින් මේ වගේ අභියෝග ගොඩායි, සක්මනේදී අභියෝග ගොඩයි.

අභියෝග ගොඩක් මැද තමයි අපි ඒ සතිය හදාගන්නෙ. ඒකාග්‍ර මනස ගන්නෙ. යටිපතුලට අවධානය තියාගෙන ඒ ඒකාග්‍ර මනස ගන්නෙ අභියෝග වැඩි තැනින්. එතකොට අර අභියෝග අඩු තැනක ගන්න සතියට වැඩිය අභියෝග වැඩි තැනක ගන්න සතිය ඇත්තටම ශක්තිමත්. අභියෝග අඩු තැනක හදාගන්න ඒකාග්‍ර මනසට වැඩිය අභියෝග වැඩි තැනක හදාගන්න ඒකාග්‍ර මනස ශක්තිමත්. ඒ නිසා මේ සකමනේදි ඇතිකරගන්න සතිය, ඒකාග්‍රතාවය ලේසියෙන් කැඩෙන්නෙ නැහැ, බිඳෙන්නෙ නැහැ. ඒක සෑහෙන උදව්වක් වෙනවා සක්මනකින් පස්සෙ පර්යංකයකට ගියාට පස්සෙ පර්යංකයේදී සිහිය ඉස්සරහට අරගෙන යන්න සෑහෙන්න උදව් වෙනවා. මොකද දැන් පර්යංකයට එන්න කලින්ම අපි මනස එකලස් බවක් හදාගෙනනෙ පර්යංකයට එන්නෙ. නිකම්ම ඔහේ නන්නත්තාරෙ දුවපු හිත අරගෙන ගිහිල්ලා දඩස් ගාලා ඉඳගෙන භාවනා කරනවාට වැඩිය සක්මනකින් පස්සෙ පර්යංකයට යන එකේදි පර්යංකය අතිසාර්ථක වෙන්න තියෙන ඉඩකඩ වැඩියි. ඒ නිසා විපස්සනා ලෝකයේ පූර්ව කෘත්‍යය, භාවනා පූර්ව කෘත්‍යය කියලා එකක් මිනිස්සු දන්නවානෙ, විපස්සනා ලෝකෙ භාවනා පූර්ව කෘත්‍යය විදියට හඳුන්වන්නෙ සක්මන. සක්මන තමයි භාවනාවේ පූර්ව කෘත්‍යය විදියට හඳුන්වන්නෙ. සක්මනක් කරලා පර්යංකයට යන්න පර්යංකය අතිසාර්ථකයි.

ඉතින් ඔය විදියට සක්මනේ ආනිසංස ගොඩාක් තියෙනවා. මං මේ අද මේ ටික කතා කලේ සක්මනට උනන්දුව ඇති කරවන්න. අපි භාවනා කරනවා කරනවා කියලා මේ ඉඳගෙනම කරන එකකින් මැටි පිළිමයක් තිබ්බා වගේ ඉඳගෙනම හිටියට ඒක මනස දියුණු වෙන් නෑ. මේක වෙන්නෙ කොහොමද කියන එක අපි දැනගෙන කටයුතු කළ යුතුයි. හැබැයි අපි මේ කතා කරන්නෙ මතක තියාගන්න සමත භාවනාවක්වත්, සමහරු මගෙන් ප්‍රශ්න අහලා තිබුනා මේ යෝග, කුණ්ඩලිනී යෝග අවදි කරගන්න. ඒවා ගැන නෙවෙයි අපි කතා කරන්නෙ. ඒවා ඕන කෙනෙක් ඉන්නවා නම් ඒවා කියලා දෙන කෙනෙක් ගාවට කරුණාකරලා යන්න අපි ඒවා දන්නෑ. ඒ නිසා කියලා දෙන්න බැහැ. විපස්සනාවට කැමැති

කෙනෙක් ඉන්නවා නම්, මේ කුණ්ඩලිනී යෝග නෙවෙයි මොන යෝගය උපදවගත්තත් ඔබට නිවන හම්බවෙන්නෙ නෑ. ඕවා කාමයට ආස මිනිස්සුන්ගේ බලාපොරොත්තු විතරයි. නිවන් දකින්න ඕන මිනිස්සු කියන දේවල් නෙවෙයි. කාමයට ආස මිනිස්සු, මැජික් පෙන්නන්න ආස මිනිස්සුන්ට තියෙන දේවල්. ඒකත් ක්ලේශයක් කියලා තේරෙන් නෑ.

ඉතින් අපිට මේ මනසේ තියෙන කෙලෙස් බලපෑම අවම කරගෙන මේ මනස සාමකාමීව මේ නිවනක් කියන එකක් ගන්න කැමැති කෙනෙකුට තමයි අපි මේ විවෘත ආරාධනාව කරන්නෙ. ඒ අයට විපස්සනාවක් වශයෙන් ඉස්සරහට යනවා නම් සක්මන අත්‍යවශ්‍යයි. එතකොට දැන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ දේශනා කරන්නෙ ඉරියාපත පබ්බයනෙ. එතකොට මේ සක්මන කියන එක, ඉරියාපත පබ්බයේ මේ ගච්ඡන්තො වා ගච්ඡාමීති කියන එක අපිට පාවිච්චි කරන්න පුලුවන් අපිට දැන් මේ සක්මන පර්යංක වශයෙන් මේක අරගෙන යන අයටනෙ මේක වැදගත්. අපි ගොඩාක් වෙලාවට හිත කලබල වෙලාවට, හිතට දුකක් වේදනාවක් ආපු වෙලාවට, සිත් තැවුලක් ආපු වෙලාවට ඇඳ බදාගෙන නිකං ඉන්න තමයි ආස. එතකොට වෙන්නෙ මොකක්ද, අර සිත් තැවුල වේදනාව වැඩිවෙනවා. ඒ නිසා අපි සාමාන්‍යයෙන් උපදෙස් දෙන්නෙ සිතේ ලොකු විසිරීමක් කලබලයක්, සිත් තැවුලක්, වේදනාවක් තියෙනවා නම් ඒ අය පර්යංකයට නොයා යුතුයි, පර්යංකයට යන්න හොඳ නෑ මනස ඒකාග්‍ර වෙන් නෑ. පර්යංකය සාර්ථක වෙන් නෑ. ඒ වෙලාවට සක්මන තමයි වැදගත් වෙන්නෙ. සක්මනින් විශාල ප්‍රයෝජනයක් එනවා මනස සිත් තැවුලකින් තියෙනවා නම්, ප්‍රශ්නයකින් තියෙනවා නම්, කලබලයකින් තියෙනවා නම් ඒවගේ අවුලක් තියෙන වෙලාවට, මනසේ පීඩාවක් තියෙන වෙලාවට සක්මන් කරන්න. සක්මනින් ඒ තත්වය සන්සිඳෙනවා. ඊටපස්සෙ පර්යංකයට ගියොත් සාර්ථකයි. එහෙම නැතිව අපි පුරුදු වෙලා ඉන්නෙ එහෙම දෙයක් වුනාම ඔහේ ඉඳගෙන ඒක ගැනම කල්පනා කර කර ඉන්න.

ඒ නිසා තව තියෙනවා පර්යංකයේදී අධිකව නින්ද යනවා නම්, සමහර අය ඉන්නවා ඉඳගත්තු වෙලේ ඉඳලම නිදි කිරනවා. පර්යංකයේ යම් යම් හේතු මත නින්ද එනවා. නමුත් මුලු පර්යංක කාලයම නින්ද අධිකයි නම් ඔන්න ඒගොල්ලන්ට සක්මන වැඩි කරන්න පුලුවන්. මොකද සක්මනේදී නින්ද යන්න තියෙන ඉඩකඩ අඩුයිනෙ. ඒ නිසා සක්මන වැඩි කලාමත් සමහර වෙලාවට අර නින්දට උත්තරයක් එන්න ඉඩකඩ තියෙනවා. ඉතින් පර්යංකයේදී ඒත් නින්ද යනවා නම් සාමාන්‍යයෙන් විපස්සනා ලෝකෙ හිටගෙන මේ පර්යංක භාවනාවේ කරන දේ හිටගෙන කරන්නත් පුලුවන්. ගොඩාක් වෙලාවට සක්මනින් පස්සෙ හිටගෙන භාවනා කරන යෝගාවචරයොත් ඉන්නවා හැබැයි ඒක හැමෝටම කරන්න බෑ. අපිට පර්යංකයේදී හුස්ම දිහා බලාගෙන එක්කො බඩ පිම්බෙන හැකිලෙන එක දිහා බලාගෙන කරන මේ විපස්සනාව හිටගෙන කරන්න පුලුවන් එතකොට නින්දට ඉඩක් එන්නෙ නැහැ. ඉතින් ඒක හැමෝටම කරන්න බැහැ. හැබැයි අපිට අත්හදා බැලීමක් විදියට පොඩ්ඩක් අත්හදා බලන්න පුලුවන්.

ඉතින් ඔය විදියට අපි මේ කියන ගච්ඡන්තෝවා ගච්ඡාමීති කියන මේ ඇවිදිනකොට දැනුවත්ව ඇවිදින්න කියන එක සහ හිඳගෙන ඉන්න එකනෙ, දැන් අපි පර්යංකය විදියට ගන්නෙ. ඊටපස්සෙ සයානෝවා - ඇලවෙලා ඉන්න එකකුත් තියෙනවා, එතකොට මේකෙදි කරන්නෙ නිදාගන්න ගියාම වර්තමාන මානවයට ඇත්තටම නින්ද එන්නෙ නැනෙ, නින්ද ගොඩක් දුරයි. ඇයි නිදාගන්න ගියාම තමයි ලෝකෙ තියෙන ඔක්කොම කල්පනා කරන්නෙ. හැබැයි මේ නිදාගෙන ඉද්දි මේ නිදාගෙන ඉන්න ඉරියව්වට අපිට අවදි වෙන්න පුලුවන් නම් සතිය තියන්න පුලුවන් නම් ඇත්තටම සැපසේ නින්ද යනවා. දැන් අපි අහලා තියෙනවා නේද මෛත්‍රියේ ආනිසංස 11 ක් තියෙන්නෙ. සුඛං සුපති සුඛං පටිබුජ්ජති

නපාපකානං සුපිනං පස්සති කියලා සැපසේ නින්ද යනවා, සැපසේ අවදි වෙනවා නපුරු හීන පේන්නෑ ඔහොම ටිකක්. ඉතින් අපේ අය හිතන් ඉන්නෙ ඔය ටික මෛත්‍රියෙන් විතරයි ලැබෙන්නෙ කියලා. මේ සතිය පුරුදු කිරීමෙනුත් ඔය ටික ලැබෙනවා. නිකමට නිදාගන්න ගියාම නිදාගන්න ඉරියව්වට සතිය පිහිටුවන්න, අවදි වෙලා බලන්න, දැනෙන්නෙ මොනවද කියන එක ගැන අවධානයෙන් හුස්ම හෝ පිම්බීම හැකිලීමට අවධානයෙන්, එක්කො තමන්ගේ ශරීරය ඇඳේ වැදිලා තියෙද්දි දැනෙන ස්පර්ශ වලට අවධානයෙන් නිදාගන්න, හරී සනීපෙට නින්ද යනවා. සනීපෙට අවදි වෙනවා. නපුරු හීන පේන්නෙත් නෑ, පෙනුනට එයාට ප්‍රශ්නෙකුත් නෑ. ඒක තමයි වැදගත්ම කාරණය.

ඒ නිසා මේ ආනිසංස විශාල ප්‍රමාණයක් අපිට අත්දකින්න පුලුවන් මේ ඉරියව් හතරේදි, ප්‍රධාන ඉරියව් හතරේදි සිහිය තියන් ඉන්න උත්සාහ කරනවා නම්. එතකොට දැන් අපි මේ වෙනකොට ඔන්න ඔබට කතා කලා මේ ඉරියාපත පබ්බයේ මූලික කාරණා හතර ගැන ඔබට යම් අදහසක් ගන්න පුලුවන් වෙයි. ඉතින් මේ සක්මන ගැන විශේෂයෙන් විස්තර කරන්න ඕන, ඒ ගැන විශේෂ විස්තරයක් එක්ක ඊළඟ වීඩියෝ එකෙන් හමුවෙමු. තෙරුවන් සරණයි!

23) Mindful walking | සක්මන සම්පජඤ්ඤයට තුඩුදෙන හැටි | Mindfulness | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අපි සතිපට්ඨාන සූත්‍රයට අදාළ දේශනා ටික කරගෙන යන්නෙ සතියේ ආනිසංස කියන එකෙන් තමයි අපි පටන් ගත්තෙ. ඉතින් අන්තිම වීඩියෝ එකේ අපි කතා කලේ මේ සක්මනකට ආරම්භයක් ගන්න පොඩි හැඳින්වීමක් කලා. ඉතින් අද අපි සක්මනක් එක්ක කොහොමද මේ සතිය ඉස්සරහට අරගෙන යන්නෙ කියන එක ඉරියාපත පබ්බයට අදාළව කතා කරන්නෙ. ඉතින් අපි ගොඩාක් වෙලාවට සම්ප්‍රදායානුකූලව දේවල් අල්ලගෙන ඉන්න හින්දා අපි හිතනවා භාවනාව කියන එක ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වට විතරක් සීමාවෙච්ච දෙයක් කියලා. දැන් මේ සතිය පුරුදු කරන කතාවේදී මේ සතිය කියන එක පුරුදු කරන්නත්, සතිමත් වෙන්නත්, සතිපට්ඨානය පුරුදු කරන්නත් ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්ව විතරයි අවශ්‍ය කියලා. එහෙම නෑ, මේක වෙන්නෙ සමාධියට කැදරකමක් ආවොත් ඔන්න පර්යංකයට ආස වෙනවා. එතකොට එයාට සක්මන අවශ්‍ය නැහැ, පර්යංකයට තමයි කැමැති. ඉතින් ඒ සමාධියට කැදර මනසක් තියෙන අය පර්යංකයේදී එන එන හැම කරදරයක් එක්කම හැප්පෙනවා. ඒගොල්ලො කැමැති නෑ පොඩි හරි බාධාවක් එනවට.

හැබැයි විප්සසනාවේදී අපි කරදරම අපි විපස්සනාවට අනුග්‍රහයක් කරගන්නවා සතිය දියුණු කරගන්න අනුග්‍රහයක් කරගන්නවා. එතකොට විපස්සනා යෝගාවචරයාට කිසිම කරදරයක් ප්‍රශ්නයක් වෙන්නෙ නෑ. ඒ නිසා මේ සමාධිය ඉස්සරහින් තියාගෙන යන අයට ඒ වගේ ලොකු පළිබෝධ ටිකක් තියෙනවා. ඒ නිසා ලේසිම දේ තමයි සතිය ඉස්සරහින් තියාගෙන යන එක. ඒක සමාධියට අපේ හිත අරගෙන යනවා. සමාධිය බලෙන් ගන්න පුලුවන් දෙයක් නෙවෙයි. සමාධිය කියන්නෙ සතියේ අඛණ්ඩ පැවැත්ම. මම නැවතත් කියනවා. සමාධිය කියන්නෙ සතියේ අඛණ්ඩ පැවැත්ම. සතිය අඛණ්ඩව පවත්වගන්න අපි කරන්න ඒන උපක්‍රම ටික කරන්නෙ නැත්නම්, උත්සාහ ගන්නෙ නැත්නම් සමාධිය බලෙන් ගන්න බෑ. සමාධිය කියන්නෙ ප්‍රතිඵලයක්, ප්‍රතිඵල බලෙන් ගන්න බෑ ඒකට අවශ්‍ය හේතු සපයන්න ඕන. ඉතින් හරිම ලේසිම දේ අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ නිතරම මතක් කරන්නෙ මේ සතිය ඉස්සරහින් තියාගෙන යන්, බේරිලා එතකොට අපි අහුවෙන්නෙ නෑ

උගුල් වලට. ඒක විසින්ම අපිව සමාධියට අරගෙන යනවා. ඉතින් සක්මන කියන්නෙ ඒකට තියෙන හොඳ අවස්ථාවක්.

එතකොට අපි අද විස්තර කරන්නෙ කොහොමද මේ සක්මනකට අපි පෙළගැහෙන්නෙ කියන එක. ඉතින් සක්මනක් කියන එක මේ සතිමත් ඇවිදීමක් කරන්න කැමැති කෙනෙකුට සක්මන් කරන්න පියවර විසිපහක් තිහක් විතර තියන්න පුලුවන් බිමක් තෝරගන්න ඕන. වලගොඩැලි නැති සම බිම් තීරුවක් තෝරගන්න ඕන. ඉතින් ඒකට වැලි සහිත පොලොව තමයි ගොඩක්ම සෞඛ්‍ය සම්පන්න. එහෙම නැත්නම් තණකොළ බිමක් වුනත් ප්‍රශ්නයක් නෑ. එහෙම නැත්නම් ලණු පැදුර රෑළඟට හොඳයි, සිමෙන්ති පොළොව, ටයිල් පොළොව එච්චර සෞඛ්‍ය සම්පන්න නැහැ. නමුත් තැනක් නැතිනම් ඒක හරි පාවිච්චි කරන්න අපිට පුලුවන්. එතකොට මේ සක්මනට අපි ගියාම සක්මනේ අපි සාමාන්‍යයෙන් යෝගාවචරයාට උපදෙස් දෙන්නෙ ඉස්සෙල්ලාම තමන් තෝරගත්තු බිම් තීරුවේ පොඩ්ඩක් එහාට මෙහාට ඇවිදින්න මේ බිම්කඩ තමන්ගේ මනසට හුරු වෙනකල්. නිකං පොඩ්ඩක් එහාට මෙහාට ඇවිදලා අපි සක්මන කෙළවරට ඇවිල්ලා හිටගන්නවා. එතකොට මේ සක්මනේ ආරම්භක ඉරියව්ව බවට පත්වෙන්නෙ හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්ව. එතකොට මේ හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්වට තමන්ගේ හිත එනවා නම් ඒ කියන්නෙ වැඩේ අල්ලලා තියෙන්නෙ. මම දැන් මේ ඇවිදිනවා නෙවෙයි, මම දැන් මේ ඉඳගෙන ඉන්නවා නෙවෙයි, මම දැන් මේ නිදාගෙන ඉන්නවා නෙවෙයි, හිටගෙන ඉන්නෙ කියලා අර අනිත් ඉරියව් වලින් මේ ඉරියව්ව විශේෂණය කරලා තමන්ට තේරුම් ගන්න පුලුවන් නම් ඒක තමයි සතිය. මම මේ හිටගෙන ඉන්නෙ කියලා මට දැනෙනවා.

ඊටපස්සෙ අපි කරන්නෙ මේ සක්මනේ කෙළවර මේ හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්වට හිත අරගෙන අපි ඉස්සරහට දකුණ වම වශයෙන් සාමාන්‍යයෙන් අපි මුලින්ම යෝගාවචරයාට කියන්නෙ අපි දකුණු පාදය සක්මනේ තියනකොට දකුණ වශයෙන් මෙනෙහි කරනවා, නෝට් කරනවා. ඊටපස්සෙ වම තියනකොට වම වශයෙන් මෙනෙහි කරනවා, ඒකම විතරක් දකුණ වම, දකුණ වම කිය කියා යන එකම නෙවෙයි සක්මන. අපි මෙතනදි යෝගාවචරයාට ආරාධනා කරන්නෙ මේ යටිපතුල මහපොළොවේ වදිනකොට දැනෙන ස්පර්ශය හඳුනාගන්නා අදහසින් තමයි සක්මන යායුත්තේ කියන එක. ඉතින් මෙතන තව පොඩි දෙයක් දැනුවත් කරන්න ඕන, ඒ තමයි අපි පර්යංක භාවනාවට ගියාට පස්සෙ අපේ මූලික අරමුණ වෙන්නෙ චේතනාවක් නැති අරමුණක්, ඒ කියන්නෙ චේතනා පූර්වක අරමුණක් නෙවෙයි. හුස්ම කියන එක ස්වභාවිකව සිද්ධ වෙන සිද්ධියක්.

සක්මනේදී චේතනා පූර්වක අරමුණක් තමයි තියෙන්නෙ. එතකොට මෙතනදි ටිකක් අභියෝගාත්මක වෙන්න පුලුවන් සක්මන. මොකද අපි ඉන්න ඇස් දෙකත් ඇරගෙන තියෙන්නෙ, ශබ්දත් ඇහෙන්න පුලුවන්, නාසයට නොයෙක් ගඳ සුවඳ දැනෙන්න පුලුවන්, ඇඟත් චේතනාත්මකව වැඩ කරනවා. ඒ නිසා අර පර්යංකයට වැඩිය අභියෝගාත්මකයි, ඒ නිසා තමයි මම හිතන්නෙ මම කලින් වීඩියෝ එකේ සඳහන් කලා මේ අභියෝග මැද්දෙ ගන්න සමාධිය ශක්තිමත්. පර්යංකයට වැඩිය. ඉතින් අපි මේ විදියට මේ දකුණ වම වශයෙන් මෙනෙහි කරගෙන ඉදිරියට යද්දි හරියටම මේ දකුණ වම කියන පියවරත් එක්ක සතිය පිහිටුවන්න පටන් ගත්තොත් අවධානය දීගෙන ඉන්න පුලුවන් වුනොත් මේ අරමුණේ එක එක ලක්ෂණ අපිට දැනෙන්න ගන්නවා. අරමුණේ රහ අහුවෙනවා. ඒ කියන්නෙ යටිපතුල මහපොළොවේ වදිනකොට දැනෙන තද ගති, උණුසුම් ගති, සීතල ගති, බර ගති ඔය වගේ දේවල් ස්වභාව ටිකක් අපිට දැනෙන්න ගන්නවා. ඉතින් ඒ දේවල් හඳුනාගන්නා අදහසින් දක්නාසුළු අදහසින් තමයි අපි සක්මනට බහින්නෙ.

ඉතින් ඔය විදියට සක්මනේ පියවර අපි විස්සක් තිහක් ගිහිල්ලා සක්මනේ කෙළවරට ගිහිල්ලා හැරෙන්න ඕන. නමුත් මෙතන තියෙනවා අභියෝගාත්මක තැනක්. සක්මන කෙළවරට ගිය ගමන් අපේ අවධානය කැඩෙනවා, නැතිවෙනවා. අපිට හිතෙනවා වටපිට බලන්න, ඔළුව උස්සලා වටේ තියෙන්නෙ මොනවද බලන්න. අර ගෙනාපු එකලාසය, ගෙනාපු සති ධාරාව සක්මන කෙළවරදී කඩාගෙන තමයි අපි හැරෙන්නෙ. හැරුනාට පස්සෙ ඉතින් ආයෙත් අපිට මුල ඉඳලාම පටන් ගන්න ඕන. මේ නිසා තමයි ගොඩාක් වෙලාවට ඔය සක්මන් භාවනාව කරන අයට සාර්ථක ප්‍රතිඵල ගොඩාක් අයට එන්නෙ නැත්තෙ මෙන්න මේ කෙළවරදි, සක්මන කෙළවරදි සතිය බිම දානවා. එතන ඉතාම අභියෝගාත්මකයි. සාමාන්‍යයෙන් තීරුව දිගේ ඇවිදගෙන යනවාට වැඩිය අභියෝගාත්මකයි සක්මන කෙළවරදි. ඉතින් එතකොට අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ඔතනදි මතක් කරන්නෙ අපි දන්නවා නම් සක්මන කෙළවරේදී මගේ සතිය කැඩෙන්න ඉඩ තියෙනවා, මගේ සතිය නැතිවෙන්න ඉඩ තියෙනවා, අසතියට වැටෙන්න ඉඩ තියෙනවා, සතිය හැලෙන්න ඉඩ තියෙනවා කියලා ඒකට ලෑස්ති වෙලා යන්න ඕන. ඒ කියන්නෙ මේ තැනට ගියාම මගේ සතිය නැතිවෙනවා, ඒ නිසා මම හොඳ ලෑස්තියකින් සූදානමකින් යන්න ඕන, ඒ සක්මන කෙළවර හැරෙන ඉරියව්වට සතිය ගන්න. ලෑස්ති වෙලා ගියාට පස්සෙ අපි යන්නෙ විශේෂ අතිරේක සතියකින්, අතිරේක වීර්යයකින්, අවධානයකින්. එතකොට අපිට මේ සක්මන කෙළවර හැරෙන සිදුවීම් මාලාවේදීත් අපිට සතිය තියාගන්න පුලුවන්කම ලැබෙනවා.

එතකොට මේ විදියට අපි සක්මනට මේ හැරෙන ඉරියව්වේදීත්, තීරුව දිගේ යන ඉරියව්වේදීත් යද්දිත් මෙහෙම සිහිය තියාගෙන යද්දි අපි පුලුවන් තරම් උත්සාහ කරන්නෙ වැඩි පියවර ගානක් හිත පිට යන්නෙ නැතිව, හිත විසිරෙන්නෙ නැතිව, හිත වෙන අරමුණු වලට යන්නෙ නැතිව වැඩි පියවර ගාණක් සිහිය තියන්න තමයි, සතිය පවත්වන්න තමයි අපි උත්සාහ කරන්නෙ. එතකොට මේ විදියට වැඩි පියවර ගාණක සිහිය තියන්න උත්සාහ ගනිද්දිත් අර කෙළවර හැරෙනකොට සතිය තියාගන්නත් අපිට පුලුවන් වුනොත් ඔන්න අපේ සති ධාරාව ශක්තිමත් වෙන්න පටන් ගන්නවා. මොකද අපි මේ විශාල අභියෝග ටිකක් මැද්දෙ තමයි මේ සතිය පටන් ගන්නෙ. පර්යංකයේදී අපි ගොඩාක් අභියෝග පහ කරගෙන, අභියෝග නැති සාමකාමී තැනක තමයි පර්යංකය කරන්නෙ. එතනදි ගන්න සති ධාරාව ලොකුවට ශක්තිමත් නැහැ. අභියෝගයක් මැද්දෙ උපයන එක තමයි ශක්තිමත් වෙන්නෙ. ඉතින් ඔන්න ඔය විදියට අපි සක්මනක් කරන්න මුලින්ම උපදෙස් දෙන්න ඒ විදියට. දකුණ වම වශයෙන් මෙනෙහි කරන්න. අපි සක්මනක් විනාඩි තිහක්වත් පැනලා කරන්න ඕන. කරලා විනාඩි තිහෙන් පස්සෙ පර්යංකයකට ගියොත් පර්යංකය අතිසාර්ථක වෙනවා.

ඒ නිසා සාමාන්‍යයෙන් විපස්සනා ලෝකෙ භාවනා පූර්ව කෘත්‍යය විදියට සඳහන් කරන්නෙ සක්මන් භාවනාව, සක්මනක් කරන එක. අපි දැනගන්න ඕන ඒ වාසිය ගන්න. පර්යංකය සාර්ථක කරගන්න ගන්න තියෙන ඔක්කොම වාසි අපි ගන්න දැනගන්න ඕන. ඒ කියන්නෙ පර්යංකයකට කලින් සක්මනකට යන්න ඕන. ඒ නිසා අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ මට මතකයි නිතරෝම කියලා තියෙනවා,යම්කිසි භාවනා මධ්‍යස්ථානයක සාර්ථක භාවනාවක් සිද්ධ වෙනවාද එතන තියෙන භාවනාව නිවැරදි එකක්ද එතන තියෙන භාවනාව මොනවගේද කියලා තේරුම්ගන්න පුලුවන් ස්ථාන දෙකක් තියෙනවා භාවනා මධ්‍යස්ථානය ඇතුලේ. ඒ තමයි සක්මනයි,වැසිකිළියි. සක්මනෙනුයි වැසිකිළිවලිනුයි හිතාගන්න පුලුවන් කියනවා ඒ භාවනා මධ්‍යස්තානයේ භාවනාවේ හැටි. ඒ නිසා මෙක ගොඩක් අයට තේරුම් ගන්න බැරිවෙයි. ඒ නිසා නිතර ලොකු ස්වාමීන්

වහන්සේ කියනවා සක්මන කියන එක කෝවිලක් වගේ,දේවාලයක් වගේ තියාගන්න. සක්මනේ තියෙන තණකොළ ගලවලා වැලි සම කරලා ඒකට බැස්සහම,සක්මනට බැස්සහම බැස්ස පමණින්ම මනස ඒකාග්‍ර වෙනවා වගේ ගතියකට සක්මන පූජනීය තැනක් විදියට තියාගන්න කියනවා. මොකද ඒක භාවනාවේ පූර්ව කෘත්‍යය විදියට ගන්නෙ. අපි සක්මන පැත්තකට විසික් කලාට මේ මනස කියන එක ඉස්සරහට දියුණු කරගෙන යන්න ඇත්තටම සක්මන අත්‍යවශ්‍යයි.

ඉතින් මේ නිසා තමයි ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ සෙන්ටර් එකක භාවනාව මොන වගේ එකක්ද කියලා දැනගන්න හොඳම එකක් තමයි සක්මනයි වැසිකිළියි. ඉතින් අපේ වර්තමාන මානවයාට වෙලා තියෙන්නෙ මේ දෙපා වලට පාවහන් ඇවිල්ලා, යාන වාහන ඇවිල්ලා මහපොළොවේ ඇවිදින්න ලයිසන් එක නැතිවෙලා කියලා ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ. අපේ වර්තමාන මානවයට මහපොළොවේ ඇවිදින එක ලැජ්ජාවක් බවට පත්වෙලා. කිලෝමීටර් භාගයක් පයින් යන එක මදිකමක් වෙලා. ඉතින් මේ විපස්සනාවේ රහ දන්න, සතියේ රහ දන්න අය පයින් ඇවිදින්න ආස කරනවා. පයින් ඇවිදින එකට ප්‍රේම කරන්න පටන් ගන්නවා. මොකද ඒගොල්ලො දන්නවා ඒකෙ තියෙන ප්‍රතිලාභ. ඉතින් මම හිතුවා අද මේ සක්මන සම්බන්ධ කතාවට එකතු කරන්න ඊළඟට අපිට කතා කරන්න තියෙන සම්පජඤ්ඤ පබ්බයට සම්බන්ධ වෙන කෑල්ලක්. ඒ කියන්නෙ ඉරියාපත පබ්බයෙන් සම්පජඤ්ඤයට මාරුවෙන තැනදි අපි දැනගත යුතු සූතමය වශයෙන්වත් අඩුගානෙ දැනගෙන ඉන්න වටින කාරණා ටිකක්. මේක ප්‍රායෝගිකව එක වරක් දෙවරක් ජීවිතයට, දවසට එකපාරක් දෙපාරක් පුහුණු වුනත් කමක් නෑ සූතමය වශයෙන් දැනගෙන ඉන්න එකත් වටින නිසා කාරණා කිහිපයක් ඉදිරිපත් කරන්නෙ.

ඒ කියන්නෙ අපිට තියෙනවා ධර්මයේ සම්පජඤ්ඤ හතරක්. සාත්තක සම්පජඤ්ඤය, සප්පාය සම්පජඤ්ඤය, ගෝචර සම්පජඤ්ඤය, අසම්මොහ සම්පජඤ්ඤය කියලා. මේ ටික සතිපට්ඨානයේදී මේ සතිය පුරුදු කරන ගමනේදී අපිට අනිවාර්යයෙන්ම වැදගත් වෙන කාරණා හතරක්. ඉතින් මේ ඉරියාපත පබ්බයේ ඉඳලා සම්පජඤ්ඤ පබ්බයට හුවමාරු වෙන අතරේදි අපිට මේක දැනගෙන ඉන්න එක ඉතාම වටිනවා. අපි දැන් බලමු මේ එක එක කාරණාවක් කොහොමද අපේ මේ කරගෙන යන සති පුහුණුවට වැදගත් වෙන්නෙ කියලා.

දැන් මේකෙ පළවෙනි එක තමයි සාත්තක සම්පජඤ්ඤය. ඒ කියන්නෙ දැන් උදාහරණයක්; අපි පර්යංකයේ ඉන්නෙ. අපි පර්යංකයේ ඉඳගෙන ඉන්නකොට ඔන්න කොහේහරි රිදෙන්න ගන්නවා. නැත්නම් අපි තියපු එලාම් එක වදිනවා. එහෙම නැත්නම් කම්මැලිකමක් එනවා, ඉඳගෙන ඉන්න බෑ වගේ හිතෙනවා, එතකොට අපි කරන්නෙ එක්කො ඉරියව්ව මාරු කරනවා, නැත්නම් පර්යංකයෙන් නැගිටිනවා. එතකොට මේ නැගිටින්න හිතෙන තැනදි අපිට බලන්න කියනවා, විමසලා බලන්න කියනවා මම මේ නැගිටින්නෙ නැත්නම් මේ ඉරියව්ව මාරු කරන්නෙ අර්ථය පිණිස දේකටද, අර්ථවත් දේකටද මං මේ දේ කරන්නෙ කියලා විමසලා බලන්න කියනවා, මේක සක්මනටත් අදාළයි. අපි යනවා සක්මනට පැය භාගයක් සක්මන් කරන්න කියලා. හැබැයි අපිට විනාඩි පහක් දහයක් යනකොට ඉන්න බෑ, සක්මන් කරන්න බෑ හිතිලා එක්කො ඉඳගන්නවා, එක්කො ඒක අතහරිනවා. එතකොට විමසලා බලන්න කියනවා විපස්සනා ගුරුවරු මම මේ සක්මනෙන් බැහැර වෙන්නෙ සක්මනෙන් බැහැර වෙලා අයින් වෙන්නය න්නෙ අර්ථවත් දේකටද, අර්ථයක් ඇති දේකටද කියලා හිතන්න කියනවා. එහෙම අර්ථයක් නැත්නම් දිගටම සක්මන කරන්න, දිගටම පර්යංකයේ ඉඳගෙන ඉන්න කියලා කියන්නෙ. දිගටම ඒ ඉරියව්වෙන් ඉන්න. අපි මේ ඉරියව්ව මාරු කරන්න හදන්නෙ අර්ථවත් දේකටද කියලා

විමසලා බැලිය යුතුයි මේක සාත්තක සම්පජඤ්ඤය වශයෙන් සරලව අපි උගන්වනවා. ඒක අපිට මේ විපස්සනාවට අපි මේ කරගෙන යන සති පුහුණුවට ඉතාම වැදගත්. මොකද මේක පුහුණුවේ යෙදෙන පිරිසක් ඉන්නවා නම් මේක අහගෙන ඒගොල්ලන් දන්නවා ඇති ඒගොල්ලන්ට වෙච්චි දේවල් පර්යංකයට ගියාම විනාඩි පහක් දහයක් යනකොට ඇස් අරින්න හිතෙනවා. කහන්න හිතෙනවා, ඉරියව්ව මාරු කරන්න හිතෙනවා, අනේ අද නම් බෑ හෙට කරනවා කියලා අතාරින්න හිතෙනවා. සක්මනකට ගියත් එහෙමයි. ඉතින් ඒකෙන් ගැලවෙන්න අපිට යොදාගන්න පුලුවන් හොඳ උපක්‍රමයක් තමයි මේක. මං මේ අර්ථවත් ඇති දේකටද මේ කරගෙන යන වැඩේ නවත්තන්නෙ, මාරු කරන්න හදන්නෙ. ඕක සාත්තක සම්පජඤ්ඤය වශයෙන් ගලපගන්න පුලුවන් සක්මනටත්, පර්යංකයටත්.

ඊටපස්සෙ දෙවෙනි එක තමයි සප්පාය සම්පජඤ්ඤය. ඒ කියන්නෙ මම මේ සක්මනෙන් බැහැර වෙන්න යන එක, පර්යංකයෙන් බැහැර වෙන්න යන එක, නැත්නම් මේ ඉරියව්ව මාරු කරන්න හදන එක සෞඛ්‍ය සම්පන්නයිද කියලා විමසිය යුතුයි. ඒ කියන්නෙ මම මේ කරගෙන යන සති පුහුණුවට මේක සෞඛ්‍ය සම්පන්නව උදව් වෙනවාද කියන එක, මේ කරන හුවමාරුව. සක්මනෙන් අයින් වෙන එක, බැහැර වෙන එක, පර්යංකයේදී ඉරියව් මාරු කරන එක ඇස් අරින එක මේක සෞඛ්‍ය සම්පන්නයිද මං මේ කරගෙන යන සතිමත් පුහුණුවට කියලා විමසන්න කියනවා. ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් මේක ගිහි අයටවත් කරන්න ලේසි නෑ. පැවිදි අයටත් ලේසි දෙයක් නෙවෙයි. ඉතින් මේක දැනගෙන හිටියොත් නමුත් සුතමය වශයෙන් දැනගෙන හිටියොත් අඩුගානෙ දවසකට එකපාරක් දෙපාරක් හරි අපිට මේක ගලපගන්න පුලුවන් වෙයි. ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ මේ කාරණා දෙක, මේ පළවෙනි කාරණා දෙක, සම්පජඤ්ඤ හතරෙන් පළවෙනි දෙක සාත්තක සම්පජඤ්ඤයයි, සප්පාය සම්පජඤ්ඤයයි අපිට කවුරුවත් කියලා දෙන්න එන්නෙ නෑ. මේක සාමාන්‍ය බුද්ධියට ගෝචර වෙන්න වෙන්න ඕන, අපිටම තේරෙන්න ඕන අපිට මේ කරගෙන යන වැඩේට මේක අර්ථවත්ද නැත්නම් මේක සෞඛ්‍ය සම්පන්නද කියන එක විමසගන්න අපිටම තේරෙන්න එන්න ඕන කියනවා, එහෙම කවුරුවත් කියලා දෙන්න එන්නෙ නෑ.

එතකොට ඔය මුල් කාරණා දෙක ගැන අපිට වග වෙන්න පුලුවන් නම් ඊළඟට තියෙන තුන්වෙනි එක තමයි ගෝචර සම්පජඤ්ඤය, ඒ කියන්නෙ අපි හිතමු දැන් අපි ඉඳගෙන ඉඳලා පර්යංකයේ ඉඳලා පර්යංකය අතරමැදදි අපි නැගිටින්න යනවා, සක්මනට හරි යන්න ඕන කියලා පර්යංකයෙන් අයින් වෙනවා. එහෙම නැත්නම් නිකං ඔය ඉරියව්ව මාරු කරනවා, සක්මනෙන් බැහැර වෙන්න හදනවා. එතකොට අපි මේ කරන්න යන එක, අපි මේ කරගෙන යන පුහුණු වෙමින් යන සති පුහුණුවට අදාළ දෙයකටද මං මේ ඉරියව්ව මාරු කරන්නෙ. ඒ කියන්නෙ මේ ඉරියව් මාරු කිරීම මේ සක්මනෙන් බැහැර වීම පර්යංකයෙන් නැගිටීම සතියට අදාළ නැති, ගෝචර නැති දෙයක්ද, නැත්නම් සතියට අදාළ ගෝචර දෙයක්ද කියලා බලන්න ඕන කියන එක තමයි මේ කියන්නෙ. ඒ කියන්නෙ සතියෙන් ඉන්න පුලුවන්, සතියට අනුග්‍රහ කරන දෙයක්ද කියලා විමසන්න කියලා තමයි මේ කියන්නෙ. මේක ගෝචරයිද සතියට. ඒක තමයි බලපාන්නෙ අපි මේ කරගෙන යන වැඩේ ගෝචරයිද කියලා බලන එක බලපානවා හතරවෙනි සම්පජඤ්ඤයට අසම්මෝහ සම්පජඤ්ඤයට.

එතනදි මේ අසම්මෝහ සම්පජඤ්ඤය කියන එක හරි විශේෂිත දෙයක්. දැන් මේ සම්පජඤ්ඤය කියන්නෙම නුවණ කියන එකනෙ. සරල අර්ථය. එතකොට මේක විස්තර කරලා බැලුවොත් මට මතකයි අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ එක තැනක විස්තර කරනවා සම්පජඤ්ඤය කියන වචනයේ අර්ථය. එතනදි මේ සම්පජඤ්ඤ කියන වචනෙ

කෑලි තුනකට කඩනවා. 'සං' 'ප' 'ජඤ්ඤ' කියලා. 'සං' කියන එක, එක කෑල්ලක්, 'ප' කියන එක තව කෑල්ලක්, 'ජඤ්ඤ' කියන එක තව කෑල්ලක්. මෙතනදි සං කියන එකට අර්ථ ගොඩාක් ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ එතන පැහැදිලි කලා මට මතකයි. සං කියන එකට ගන්න පුලුවන් සම්පූර්ණ වූ කියන අර්ථය, නැත්නම් තමන් විසින්ම කියන අර්ථය, නැත්නම් සෘජු කියන අර්ථය ගන්න පුලුවන්. ඒ කියන්නෙ මේ ඇස් පනාපිට තියෙන අත්දැකීමකින් තමන් විසින්ම සම්පූර්ණ වූ දෙයක් ගන්නවා කියන අර්ථය සං කියන කෑල්ලෙන් ගන්නෙ. ප කියන එකෙන් විස්තර කරන්නෙ විවිධ වූ විචිත්‍ර වූ විවිධ පැතිකඩවල් වලින් කියන අර්ථය. එතකොට මේකෙ ජඤ්ඤ කියන එකෙන් කියන්නෙ යථා ස්වභාවය වටහාගන්නවා කියන එක. එතකොට මේ කෑලි තුනම එකට එකතු කලාම එන අර්ථය තමයි අපේ මේ ඇස්පනා පිටට, ඇස් ඉදිරියට මේ මොහොතේ මේ වර්තමානයේ එන අත්දැකීමකින් තමන් විසින්ම හාත්පසින් සම්පූර්ණ වූ විවිධ වූ විචිත්‍ර වූ වශයෙන් විවිධ පැතිකඩවල් වලින් මේක යථා ස්වභාවයෙන් මේක වටහාගන්නවා කියන එක. ඒ කියන්නෙ මේ අත්දැකීම යථා ස්වභාවයෙන් තේරුම් ගන්නවා කියන එක තමයි සම්පජඤ්ඤ කියලා කියන්නෙ. ඕක තමයි අපි කෙටියෙන් නුවණ කියලා කියන්නෙ.

ඉතින් මේ කියන අසම්මෝහ සම්පජඤ්ඤය කියන එක, ඒකට අසම්මෝහ කියන්නෙ මුලාවක් නැතිව කියන එකත් එක්ක ගන්නෙ. දෙකේම එකම වගේ අර්ථයක් තියෙන්නෙ. මේ සම්පජඤ්ඤය කියන එක අපි කලිනුත් දේශනා වලා කියලා තියෙනවා මේක එකපාරට එන්නෙ නැහැ. මේක ක්‍රමානුකූලව එන දෙයක්. මේ සම්පජඤ්ඤය කියන එක එන්න කලින් අපි ළඟ මූලික සුදුසුකම් ටිකක් තියෙන්න ඕන. ඉතින් ඒක අපි කලින් ඉදලා පෙලගස්වලා තියෙනවා, කියලා ඇති, මතක තියෙනවාද මන්දා.

ඉතින් දැන් උදාහරණයක් විදියට කිව්වොත් අපි සාමාන්‍යයෙන් මේ සතිය පුරුදු කරන වැඩේට බහින්නෙ ශ්‍රද්ධාවෙන්නෙ. අපි කොහෙන් හරි සූතමය වශයෙන් දේශනාවක් අහලා අපිට හිතෙනවා මේක කරලා බලන්න. මේ ජීවිතේදීම මේක අත්දකින්න පුලුවන්, සාක්ෂාත් කරන්න පුලුවන් කියන හැඟීමෙන් මේක කරලා බලන්න කැමැත්තක් එනවා, විශ්වාසයක් එක්ක. හැබැයි මේ ශ්‍රද්ධාව අර මල් පහන් පූජා කරන්න, පින්කම් කරන්න, සාදු කියන්න තියෙන ප්‍රසාද ශ්‍රද්ධාව නෙවෙයි. ඒකෙන් මේක කරන්න බෑ. ප්‍රසාද ශ්‍රද්ධාවෙන් මෙතෙන්ට එන්න බෑ. මේකට සාමාන්‍යයෙන් කියන්නෙ ඕකප්පන ශ්‍රද්ධාව. ප්‍රසාද ශ්‍රද්ධාවෙන් එහාට ගිහිල්ලා මේක කර බැලීමේ කැමැත්ත එනවා. ඒකෙන් අපි වීර්යයක් කරනවා, ආතාප වීර්යය කියලා අපි කලින් විස්තර කලා. ආතාප වීර්යයෙන් අපි සතිය කියන එක පුරුදු කරනවා. එතකොට එකලාසයක් එනවා. ඒ කියන්නෙ සති ධාරාව අඛණ්ඩව යම් කාලයක් පවත්වන්න පුලුවන් වෙනවා. ඒකෙන් අපිට සමාධියක් එනවා. ඉතින් අපි මේ විපස්සනාවේදී කතා කරන්නෙ ක්ෂණික සමාධිය. ඒ කියන්නෙ මේ සීඝ්‍රව වේගයෙන් වෙනස් වෙන අරමුණුත් එක්කම හිත සමානුපාතිකව පවත්වන සමාධියක් මේ විපස්සනාවේදී අපි කතා කරන්නෙ. ඔන්න ඔය කාරණා ටික පෙළගැස්වෙනකොට තමයි සම්පජඤ්ඤය කියන වැටහීම කියන යථා ස්වභාවයෙන් තේරෙනවා කියන එක එන්නෙ. ඔය කතා කලේ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම පහ.

පස්වෙනි ප්‍රඥාව කියන එකට තමයි මේ සම්පජඤ්ඤය කියන එක ගැලපෙන්නෙ. ඉතින් ඒක සම්පජඤ්ඤය බලෙන් අපිට ගන්න බැහැ. ඒක ක්‍රමානුකූල පුහුණුවකින් එන්නෙ. ඉතින් මේ වගේ ක්‍රමයකට තමයි මේ සතිය කියන එක පුරුදු පුහුණු වෙලා විපස්සනාව කියන එක හරියටම විපස්සනාව කියන එක ආරම්භ වෙන්න පටන් ගන්නෙ. ඉතින් ඔන්න ඔය තැනදි මේ සත්ව පුද්ගල සංඥා, ආත්ම සංඥා දුරුවෙන්න පටන් ගන්නවා. මෙතන සතෙක් පුද්ගලයෙක් ඉන්නවා, මෙතන කෙනෙක් ඉන්නවා, මෙතන අපිට පාලනය කළ

හැකි දෙයක් තියෙනවා කියන මේ සංඥා දියවෙලා යන්න පටන් ගන්නවා, දුර්වල වෙන්න පටන් ගන්නවා. මොකද අපි මේ වෙනකල්ම හිතන් ඉන්නෙ කෙනෙක් මේ දේවල් කරනවා කියලා අපි හිතන් ඉන්නෙ. කෙනෙක් සක්මන් කරනවා, කෙනෙක් භාවනා කරනවා, කෙනෙක් වැඩ කරනවා, කියන්නෙ සත්ව පුද්ගල සංඥා පූර්වකව තමයි අපි මේ දේවල් දිහා බලන්නෙ. ඒ වෙනුවට කෙනෙක් දෙයක් කරනවා නෙවෙයි, කෙරෙන දෙයක් තියෙනවා කියලා දැනෙන්න ගන්නවා. කෙරෙන සිද්ධාන්තයක් කෙරෙන සංසිද්ධියක් මෙතන තියෙනවා කියලා දැනෙන්න ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ අපි හිතමු සක්මනේදී නම් මම ඇවිදිමි කියන එක නෙවෙයි ඇවිදීමක් පවතිනවා, ඇවිදීමක් කියලා දෙයක් සිද්ධවෙනවා කියන එක පේන්න ගන්නවා. මම, මගේ, මගේ ආත්මයෙන් තොර පැවැත්මක් තියෙනවා කියන එක.

මම කියන සංඥා, මගේ කියන සංඥා, මගේ ආත්මය කියන සංඥා මේකෙදි දියවෙලා යන්න පටන් ගන්නවා. ඔන්න එතකොට වෙන්නෙ මොකක්ද, අර ශ්‍රද්ධාව ආයෙත් බලවත් වෙන්න පටන් ගන්නවා, මේ දැක්මත් එක්ක. ඒ බලවත් වීමත් එක්ක නැවත අපිට වීර්යය බලගැන්විලා එනවා, සතිය බලගැන්විලා එනවා, සමාධිය බලගැන්විලා එනවා, ආයෙත් සම්පජඤ්ඤය බලගැන්විලා එනවා. ඔය විදියට මේක circle එකක් වගේ චක්‍රයක් විදියට තමයි ඉන්ද්‍රිය ධර්ම ටික ටිකෙන් ටික, ටිකෙන් ටික වැඩෙන්න ගන්නෙ. එතකොට මෙහෙම තමයි සතියෙන් සම්පජඤ්ඤයට හැරවීම සිද්ධ වෙන්නෙ. ඕක තමයි අපි කලින් කියලා තියෙන්නෙ විපස්සනාවට දොර ඇරෙනවා කියලා.

ඉතින් මේ මට්ටමේදී අපිට දැනෙන්න ගන්නවා, ඇත්තටම කලිනුත් අපි මේ දේ දකින්න කලිනුත් මේ සංසිද්ධියම තමයි තිබිලා තියෙන්නෙ, අපිට පෙනුනෙ නෑ මොකද අපි බැලුවෙ නැති නිසා. ඔච්චරයි වෙනස. ඒ විතරක් නෙවෙයි, අපි දැන් මේ භාවනා කරන හින්දා අපිට අමුතුවෙන් දෙයක් අවබෝධ වුනා, අමුතුවෙන් දෙයක් තේරුනා නෙවෙයි, භාවනා නොකරන අය තියෙන්නෙත් ඕකම තමයි. ඒගොල්ලන්ට පේන් නෑ, ඒගොල්ලන් මේක බලන්නැති නිසා. ඒ නිසා මේ භාවනා කරගෙන යනකොට ගොඩක් අයට අං එනවා. අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ අං එනවා කියලා. ඒ කියන්නෙ මම විතරයි වැඩ්ඩා, මට විතරයි මේක ලැබුනේ වගේ. නෑ මේක අපි හැමෝම ළඟ තියෙන ස්වභාවික ධර්මතාවයක් මේක, බලන කෙනාට පේනවා එච්චරයි වෙනස. අපි තුළ වුනත් මේ තියෙන සංසිද්ධිය, මේ ධර්මතාවය පේන්නෙ නෑ අපි බලන්නෙ නැත්නම්. බලපු හින්දා පේනවා. ඉතින් නොබලන අයට මේක මම වශයෙන්, මගේ වශයෙන්, මගේ ආත්මය වශයෙන් තමයි පේන්න ගන්නෙ. ඉ තින් එක අතකට එයාලා එහෙම හිතන එකේ, එහෙම අහුවෙලා ඉන්න එකේ වැරැද්දක් නෑ ඒක සාධාරණයි, මොකද? ඒගොල්ලන්ට මේ සත්‍යය පේන්න ඒගොල්ලන්ගේ මනස පෙළගස්වගෙන නෑ, පුහුණුවක යෙදිලා නෑ. ඉතින් ඒ නිසා එයාලට එහෙම පේනවා. ඉතින් ඒක අමුතු දෙයක් නෙවෙයි.

ඉතින් මෙන්න මේ කියන තැනට අපේ මනස එන්න, අඩුගානෙ මෙතනට පයවත් තියන්න අඛණ්ඩ සති ධාරාවක් පවත්වන්න විතරයි අපිට කරන්න තියෙන්නෙ. ඒ කියන්නෙ අඛණ්ඩව පවතින සති පුහුණුවක්, සතිය කියන එක අඛණ්ඩව පුහුණු කළ යුතුයි. ඕක තමයි ඔතෙන්ට එන්න අපි විසින් කළ යුතු වෙන්නෙ. ඉතින් ඔය තැනදි අපේ මනසට තේරෙන්න ගන්නවා, අපි පින් කරලා ප්‍රාර්ථනා කරනවා අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම කියලා මේක අවබෝධ වෙන්න ඕන කියලා. ඉතින් අනිත්‍යයි කියලා කියන්නෙ ඔය තැනට ආවට පස්සෙ ඒ යෝගාවචරයාට පේන්න ගන්නවා කිසිම චිත්ත ක්ෂණ දෙකක් සමාන නෑ කියලා පේන්න ගන්නවා. කිසිවක්ම සමාන නෑ වේග වේගයෙන් ඇතිවෙන සියල්ල බිඳිලා යනවා කියලා පේන්න ගන්නවා. ඒ එකක්වත් එකකට එකක් සමාන නෑ, වෙනස්. ඕක

තමයි අනිත්‍යයි කියන්නෙ. කිසිවක් සමාන නැහැ. අසමානයි. ඉතින් ඕක දකිද්දිම එයාට සහනයක් ඉස්පාසුවක් සුවයක් දැනෙන්නෙ නෑ, වෙහෙසක් දැනෙන්නෙ, ධරතයක් දැනෙන්නෙ, පීඩාවක් දැනෙන්නෙ. ඕක තමයි දුකයි කියන්නෙ.

ඊටපස්සෙ දැනෙන්න ගන්නවා මේක අපිට පේන්නෙ නැත්තෙ මේක අපිට පේනකොට අපිට බලන්න බැරි මේක අපිට පේනකොට මේක ඉවසන්න බැරි, මේක දරාගන්න බැරි, මේක බාරගන්න බැරි අපිට තියෙන ආත්ම දෘෂ්ටියේ බලවත්කම නිසා. ඒ නිසා අපි අනුන්ගේ දේවල් තමයි බල බල ඉන්නෙ. මේ තමන්ගේ දේ තමන් කියලා අල්ලගෙන ඉන්න මේ ඇතුලේ මම වශයෙන්, මගේ වශයෙන්, මගේ ආත්මීය වශයෙන් ගන්න දෙයක් නෑ කියලා පේන එකට අපි බලන්න කැමැති නෑ ඒක දරාගෙන ඉන්න අපිට ශක්තිය නෑ, ඒකට මූණ දෙන්න අපිට පණ නෑ. ඒ හින්දා අපි ඒක පැත්තකට දාලා අනුන්ගේ ඒවා බල බලා ඉන්නවා. ඉතින් අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා ඇහිලා තියෙනවා මට මේ මැරෙන වෙලාවටත් පෙන්නෙ ඔන්න ඕක තමයි. මැරෙන වෙලාවට දැනෙන්න ගන්නවා, ඒ හින්දා තමයි භය වෙන්නෙ, සහළවන්නෙ. ඒකයි කියන්නෙ මැරෙන්න කලින් මේක අත්දැකලා ඉන්නෙ. එතකොට මරණයට සුන්දරව මුහුණ දෙන්න පුලුවන්. ඉතින් ඒ නිසා මම සාමාන්‍යයෙන් කියන්නෙ නිවන පැත්තකින් තියලා මැරෙන්න ලෑස්ති වෙන්න කියලා. එතකොට ඒකම තමයි නිවන් මග, ඒක අමුතු දෙයක් නෙවෙයි. එතකොට අපි මෙතුවක් කල් බාහිරට අවධානය දීගෙන බාහිර ලෝකෙ දිහා බල බලා ඉන්නෙ, මේ ඇතුලාන්තයේ තියෙන සත්‍යයට අපි බයයි. ඒකට මුහුණ දෙන්න තරම් පෞරුෂයක් නෑ. ඉතින් ඒ බය නිසා අපි සමහර මිනිස්සු අර මැජික් හොය හොයාත් යනවා. ඇයි මේ සත්‍යයට බයයි, සහළවනවා. ඉතින් මරණීය මොහොතේදී මේ සත්‍යය පේනවා නම් ඒකට අපි සහළවනවා, අපි ජීවිතේ පළවෙනි වතාවටනේ මේක අත්දකින්නෙ. මම නැතිවෙලා යනවා මගේ කියන එක, මගේ ආත්මීය සංඥා, මාගේ ආත්මය වශයෙන් අල්ලගත්ත දේවල් ගැලවිලා යනකොට සහළවනවා. ඊටපස්සෙ ඉතින් කොහේ ඉපදෙනවද දන්නෑ ගිහිල්ලා. ඒ හින්දා මැරෙන්න කලින් අපිට මේක අත්දකින්න පුලුවන්. මරණයේ ස්වභාවය, මරණයේ අත්දැකීම අත්දකින්න පුලුවන්. ඒක විපස්සනා යෝගාවචරයාට විතරක් අයිති දෙයක්. ඒ නිසයි කියන්නෙ අපි මේ බාහිරාවර්තී මනස දැන් අන්තරාවර්තී කරන්න. ඒක කරන්න තියෙන්නෙ සතිය හරහා. ඉතින් අපි ඊළඟ වීඩියෝ එකේදි බලමු ඊළඟ කොටස් ගැන කතා කරන්න. තෙරුවන් සරණයි!

24) සම්පජඤ්ඤ පබ්බය | Mindfulness meditation | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අපි සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දේශනා ටික තමයි කරගෙන යන්නෙ. අද කතා කරන්නෙ සම්පජඤ්ඤයටම සම්බන්ධ වෙන කොටස් ටිකක්. ඊටපස්සෙ අපි ඊළඟ කොටසට යනවා. ඉතින් අපි කලින් දේශනා වල සඳහන් කලා විපස්සනාව වැඩ පටන් ගන්නෙ, විපස්සනාව කියන එක ආරම්භ වෙන්නෙ මේ සම්පජඤ්ඤය කියන එක සතියට එකතු වෙන තැනදි කියලා. ඉතින් මෙහෙම අපි සාමාන්‍යයෙන් සම්පජඤ්ඤය කියන එක ටික ටික එකතුවෙන්න පටන් ගත්තහම, සාමාන්‍යයෙන්, උදාහරණයක් විදියට ගත්තහම සක්මන පර්යංකයේ එදිනෙදා වශයෙන්නෙ අපි මේ සිහිය තියන්න උත්සාහ කරන්නෙ. එතකොට අපි සක්මන ගත්තොත් අපි සාමාන්‍යයෙන් මුලින්ම යෝගාවචරයාට උපදෙස් දෙන්නෙ, දකුණ වම වශයෙන්, දකුණු පාදය වම් පාදය මෙනෙහි කරමින් ඉස්සරහට යන්න. ඊටපස්සෙ මේ දකුණ සහ වම වශයෙන් මෙනෙහි කරගෙන යටිපතුලට දැනෙන්නේ මොනවද කියලා ඉස්සරහට යද්දි මේ මෙනෙහි කිරීම් අස්සෙත් හිතට පිට පනින්න ඉඩක් තියෙනවා කියලා අහුවෙනවා. ඒ කියන්නෙ මේ දකුණ වම වශයෙන් මෙනෙහි කරගෙන යන අතරේ හිත පිටපනින්න ඉඩක් හොයනවා. සිතුවිලි ශබ්ද වේදනා එක්ක පිට පනිනවා. සමහර විට රූප ඒක පිට පනිනවා. එතකොට දැනගන්න ඕන යෝගාවචරයා එක්කො මේක වාර්තා කරන්න ඕන ගුරුවරයාට, නැත්නම් සූතමය වශයෙන් දැනුවත් පොහොසත් යෝගාවචරයෙක් නම් දැනගන්න ඕන මේ දකුණ වම වශයෙන් මෙනෙහි කරගෙන යද්දිත් හිත පිට පනින්න ඉඩක් හොයනවා නම්, ඒ කියන්නෙ අපි ඒවෙලාවේදි මේ එක පාදයක් ඔසවනවා තබනවා කියලා දෙකට කඩලා මෙනෙහි කරනවා. දකුණු පාදය ඔසවනකොට ඔසවනවා. තබනකොට තබනවා. අනිකත් ඔසවනකොට ඔසවනවා, තබනකොට තබනවා වශයෙන් මෙනෙහි කරනවා.

ඉතින් මෙනෙහි කරන එක විතරක්ම නෙවෙයිනෙ මේකෙන් කරන්නෙ. අපි මෙනෙහි කරද්දි මේ එසවීමේ ක්‍රියාවලියේදී අපිට දැනෙන්නේ මොනවාද, එතන සිද්ධවෙන ක්‍රියාන්විතය, ක්‍රියාදාමය, සංසිද්ධිය මොකක්ද කියලා තමයි අපි අවධානෙන් බලන්නෙ. ඔය විදියට එක පියවරක් කොටස් දෙකකට දෙකකට බෙදාගෙන කඩ කඩා බලද්දි අර හිතට පිට පනින්න තියෙන ඉඩකඩ අඩුවෙන්න ගන්නවා. නමුත් මේකත් හුරුවුනාම හිත මේ අස්සෙත් පිටපනින්න උත්සාහයක් දරනවා කියලා යෝගාවචරයාට අහුවෙනවා. එතකොට ඒ යෝගාවචරයා දැනගන්න ඕන එක පියවරක් ගෙනයනවා, ඔසවනවා, තබනවා වශයෙන් මෙනෙහි කරන්න. එතකොට එක පියවරක් කොටස් තුනකට මෙනෙහි වෙනවා. ඒ හැම කොටසකම දැනෙන දැනීම් මොනවද, සිද්ධ වෙන සිද්ධාන්තය මොකක්ද, සිද්ධිය මොකක්ද, සංසිද්ධිය මොකක්ද කියලා තමයි අපි අවධානය දෙන්නෙ. එතකොට යෝගාවචරයාට දැනෙනවා, හිත පිටපයින්න තියෙන ඉඩකඩ ටිකෙන් ටික ටිකෙන් ටික අඩුවෙනවා කියලා. ඉතින් මේ විදියට මේ කොටස් වශයෙන් නිකං බෙද බෙදා වෙන් කිරීමක් විතරක් නෙවෙයි කරන්නෙ කියලා අපි කිව්වානෙ. එතකොට ඔසවනවා යවනවා වශයෙන් මෙනෙහි කරද්දිත්, ඔසවනවා ගෙනයනවා, තබනවා වශයෙන් මේක කරද්දිත් දකුණ වම වශයෙන් ඔය කොහොම මෙනෙහි කරත් ඒ සෑම එකකම දැනෙන පෞද්ගලික ලක්ෂණ ටිකත් අපි බලන්න ඕන. එතකොට අපි එක එක ක්‍රියාවක වෙනස්කම් ටික දකින්නත් අපේ මනස පුරුදු කරන්න ඕන. යොමු කරන්න ඕන. ඒ කියන්නෙ දකුණු පාදයෙන් වම් පාදයේ වෙනස්කම් මොනවාද, එසවීමේ ක්‍රියාවලියෙන් තැබීමේ ක්‍රියාවලියේ වෙනස්කම් මොනවාද. එසවීමේ ක්‍රියාවලියෙන් සහ ගෙනයෑමේ තැබීමේ කියාවලීන් විදියට මේකේ වෙනස්කම් අපිට දකින්නු පුලුවන් විදියට මනස අරමුණට ළං කරන්න ඕන, සනීප

කරන්න ඕන, එතකොට අධික වීර්යය කලින්ට වැඩිය මතුවෙනවා. සතියත් වැඩිවෙනවා. ඒ හා සමානවම ශ්‍රද්ධාවත් වැඩිවෙනවා. සමාධියත් වැඩිවෙනවා. ප්‍රඥාවත් වැඩිවෙනවා. මොකද අපි කලිනුත් සඳහන් කලා සතියේ අඛණ්ඩ පැවැත්ම තමයි සමාධිය කියලා කියන්නෙ.

ඉතින් ඔය විදියට නැවත නැවත මේ යටිපතුලට අවධානය වැඩිපුර යොමු කරන්න යොමු කරන්න හිත පිට යන වාර ගණන අඩුවෙන්න අඩුවෙන්න අපේ මනසට ටිකෙන් ටික ගැඹුරකට අරන් යනවා. එතකොට තමයි මේක යාදෙන්නෙ, විපස්සනාව කියන එක, සක්මන කියන එක යාදෙන්නේ එහෙමයි. සාමාන්‍යයෙන් අපි හිතන්නෙ මේ විදියට මෙනෙහි කරන්න තියෙන කොටස් ප්‍රමාණය වැඩිවෙනකොට හිත කලබල වෙයි කියලා තමයි අපි සාමාන්‍යයෙන් හිතන්නෙ. මොකද අපේ මනසට වැටිලා තියෙන්නෙ, බැහැගෙන තියෙන්නෙ එක අරමුණක මනස ඒකාග්‍ර කරන එකක්. දැන් මෙතන කොටස් කෑලි ගොඩාක් තියෙනවා.එතකොට යෝගාවචරයාට හිතෙන්න පුලුවන්, මෙතනදි හිස කලබල වෙයි. පිපිරෙයි, නොසන්සුන් වෙයි කියලා. ඇත්තටම එහෙම එකක් නෙවෙයි මෙතනදි වෙන්නෙ. අපි ගන්න වීර්යයත් එක්ක අපි ගන්න වීර්යයත් එක්ක මේ අරමුණු හටගන්න වේගය හා සමානවම සමානුපාතිකවම, සිහියත් තියන්න පටන් ගත්තහම මෙතන විශාල ඒකාග්‍ර බවක් එනවා. හටගන්න සෑම අරමුණක් එක්කම සිහිය, සතිමත් හිතක් සමානුපාතික වෙනකොට එතන කලබලයක් නෙවෙයි එන්නෙ. එතන එන්නෙ ඒකාග්‍ර බවක්. හිත කර්මණ්‍ය වෙනවා එතනදි. එතකොට අපිට මේ රූප, නාම රූප වශයෙන්නෙ මේ ශරීරය බෙදිලා තියෙන්නෙ.

ඉතින් මේ රූප කොටස් වලටනෙ අපි දැන් මේ රූප කර්මස්ථානයක්නෙ ඉස්සරහින් තියාගෙන යන්නෙ. එතකොට මේ රූප කොටස් වැඩ කරන විදිය අපිට හොඳට තේරුම් ගන්න පුලුවන් වෙනවා. ඒ එක්කම නාම කොටසුත් දකින්න පුලුවන් තත්වෙකට මනස ඔන්න එනවා. ඒ කියන්නෙ එක්කො එයාට ස්වභාවිකවම මේක පේනවා. කර්මස්ථානාචාර්යවරයා උපදෙස් දෙනවා, ගුරුවරයා. අපි කකුල එසෙව්වට ඔසවන්න කලින් ඔසවන්න සිතුවිල්ලක් හටගන්න ඕන. ඒ සිතුවිල්ලෙකන් තමයි එසවීමේ ක්‍රියාවලිය සිද්ධ වෙන්නෙ. ඒ කියන්නෙ ඔසවන්න හිතනවා, ඔසවනවා. තබන්න හිතනවා තබනවා වශයනේ සිතුවිල්ලක් වැඩ කරනවා. ඒ සිතුවිල්ල අල්ලන්න පුලුවන්කම එනවා. නැතිනම් ඒකට අවධානය යොමු කරන්න ඕන. මුලින්ම අපි මේ නාම කොටස දකින්න කලින් අර රූප කොටස් පිළිබඳව හොඳ පරිචයක් හදාගෙන එන්න ඕන. එතකොට තේරෙන්න ගන්නවා ඔසවනවා, ගෙනයනවා, තබනවා කියන එක මෙනෙහි කලත් ඒ අස්සෙනුත් හිත පොඞ්ඩ පොඞ්ඩ පිට යන්න දඟලන දැඟලිල්ලක් තියෙනවා කියලා අහුවෙනවා.

ඔන්න එතකොට අපි මේ නාම කොටස් ක්‍රියාව කරන්න හිතෙන සිතුවිල්ල අල්ලන්න අපේ මනස යොමු කරනවා. එතකොට මනසට පිට විසිරෙන්න තියෙන පිටයන්න තියෙන ඉඩකඩ සෑහෙන්න අඩුවෙන්න අඩුවෙන්න අපේ මනස තවත් අරමුණත් එක්ක විශාල ඒකාග්‍ර බවකට යනවා. සහ මේ අරමුණේ යථාර්තය දකින්න පුලුවන් වෙනවා එතකොට. ඉතින් දැනි අපි මේක කිව්වෙ සක්මනටනෙ. ඕකම පර්යංකයේදීත් සිද්ධ වෙනවා. මං පර්යංකයේදී අපි ඉස්සෙල්ලාම අපිට හඳුනාගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ හුස්ම වැටෙනවා කියලා, හුස්ම වැදෙන තැන මනස තියාගෙන අවධානය තියාගෙන බලන් ඉද්දි මේ හුස්ම දෙකට කැඩිලා පේන්න ගන්නවා ඇතුල් වෙන හුස්ම සහ පිටවෙන හුස්ම වශයෙන්. ඉතින් අපිට මේ එක දිගට නූලක් දිගේ මලක් අමුණනවා වගේ එක දිගට එන එන හුස්මත් එක්ක අවධානය තියන්න පුලුවන් වුනොත් ටිකෙන් ටික මේ ගොරෝසු හුස්ම සියුම් උස්ම බවට පත්වෙනවා කියලා දැනෙන්න ගන්නවා.

එතකොට අපිට මේ අවස්ථාවන් වලදි මේ ඇතුල්වෙන හුස්මේ ආවේණික ලක්ෂණ, පිටවෙන හුස්මේ ආවේණික ලක්ෂණ දකිද්දි ඒ දෙකේ වෙනස්කම් අපිට දකින්න පුලුවන් වෙනවා. හොයාගන්න පුලුවන් වෙනවා. එහෙම එහෙම යද්දි තමයි මේ හුස්ම සියුම් භාවයට යන්නෙ. ඔය හුස්ම සියුම් වෙනකොට ඔන්න ඔය වෙනස්කම් හොයාගන්න බැරිව යනවා. ඒ කියන්නෙ මේක ආශ්වාස හුස්මද, ප්‍රශ්වාස හුස්මද කියලාවත් හොයාගන්න බැරිව යනවා. හුදු චලනයක් හුස්ම වැටෙනවා කියලා විතරක් දැනෙන්න ගන්නවා. හැබැයි අපි සතිය කියන එක වැඩි කරලා, සියුම් හුස්මට මනස ළං කරලා බැලුවොත් දැනෙන්න ගන්නවා හුස්මයි හුස්ම බලන එකයි දෙකම එකක් වගේ. හුස්ම කියන්නෙ අරමුණයි, අරමුණ දකින හිතයි දෙකම එකක් වගේ දැනෙන්න ගන්නවා. ඒක හිතලා ගන්න බැහැ. ඒක හොඳට මතක තියාගන්න. හුස්ම කියන එකයි හුස්ම දකින හිතයි දෙකම එකක් වගේ දැනෙන්න ගන්නවා. මුලින් තමයි මේක දෙකක් වගේ පේන්නෙ. මේ හුස්ම සියුම් වෙනකොට මනස ටිකෙන් ටික, ටිකෙන් ටික ළං කරන්න ඕන. සියුම් හුස්මට. එතකොට සතිය වැඩිවෙනවා, වීර්යයත් වැඩිවෙනවා, ශ්‍රද්ධාවත් වැඩිවෙනවා, සමාධි ප්‍රඥාත් වැඩිවෙනවා.

ඉතින් මෙන්න මේ මානසික මට්ටම් එද්දි අපි කිව්වා සම්පජඤ්ඤය එකතු වුනාට පස්සෙ සත්ව පුද්ගල සංඥා ගැලවෙන්න දියවෙන්න පටන් ගන්නවා. හුදු සිද්ධියක් විතරක් සිද්ධ වෙන බව දැනෙනවා. හුදු නිරීක්ෂණයක් විතරක් තියෙන බව දැනෙනවා. මෙතන මම වශයෙන්, මගේ වශයෙන්, මගේ ආත්මීය වශයෙන් ගන්න දෙයක් නෑ කියන එක ඒක හිතලා ගන්න බෑ, එතනදි feel වෙනවා. ඉතින් මේක අර සක්මන පර්යංක දෙකේදිම මේක දැනෙන්න ගන්නවා. සක්මනේදී සාමාන්‍යයෙන් කියනවා දකුණෙන් වමට, වමෙන් දකුණට සතිය හරී ලස්සනට ඉතාම පහසුවෙන් හුවමාරු වෙනවා. හරියට සිනිඳු තෙල් ධාරාවක් වක්කරනකොට කැඩෙන් නැතිව හරී සනීපෙට වැක්කෙරෙනවා වගේ දකුණෙන් වමට, වමෙන් දකුණට මේක හරි සනීපෙට හුවමාරු වෙනවා. ඉතින් මේකම මේ සතිය එක්කම වීර්යය ශ්‍රද්ධාදී අනිත් ඉන්ද්‍රිය ධර්මත් සති ධාරාවත් එක්කම ගලන්න පටන් ගන්නවා. වැඩෙන්න පටන් ගන්නවා. ඉතින් මෙන්න මේ විදියට අර සතිය කඩනොවී පවත්වන්න පුලුවන් වෙනකොට සමාධිය කියන එක අපිට මේ වැඩේ කරගන්න අවශ්‍ය සමාධිය ගොඩනැගෙනවා. ඒ කියන්නෙ ධ්‍යාන සමාධි සමත සමාධි නෙවෙයි අපි මේ කතා කරන්නෙ. අපිට මේ වැඩේ කරගන්න අවශ්‍ය උපචාර සමාධි මට්ටමක් වගේ සමාධියක් එනවා.

ඉතින් මෙන්න මේ විදියට පෙළගැහුනට පස්සෙ අපි දැනගන්න ඕන මෙතෙන්ට ආපු විදිය මතක තියාගන්න. මේ මට්ටමට ආපු විදිය මතක තියාගන්න, හේතුව අනිත් දවසටත් පර්යංකයට, සක්මනට යනකොට ඒ ආපු විදියට අනුව පෙළගැහෙන්න පුලුවන්. එතකොට තමයි මේක යාදෙන්නෙ. එහෙම නැතිනම් අපි ඒ ආපු විදිය මතක නැති නම් හැමදාම මේක උඩ පහල යනවා, විකාරයක් වෙනවා. එතකොට අපි දැනගන්න ඕන මේ මට්ටමට එනකොට මං මෙතෙන්ට ආවේ කොහොමද, පටන් ගත්තෙ කොහොමද, පර්යංකයට සක්මනට ගියේ මොනවා කරලාද, කාලාද බීලද උදේ ද හවස ද, මනස තිබුනේ කොහොමද ඒ පෙළ ගැස්ම මතක තියාගෙන සක්මන පර්යංකයට ගියාට පස්සෙත් සිද්ධ වුනු සිද්ධි දාමය මතක තියාගන්න ඕන. එතකොට තමයි මේක අපිට ඒ පහසුව ඒ පරිසරය වටපිටාව හදලා දුන්නහම මේක අපිට දිනපතාම නිතර නිතර අත්දකින්න පුලුවන් වෙනවා. එතකොට ඉස්සරහට යාගන්න පුලුවන් වෙනවා. ඉතින් මෙහෙම මේ මට්ටමක් ආවට පස්සෙ අපේ මනසට පුංචිම හරි ක්ලේශයක් නීවරණ වශයෙන් හටගත්තොත් දැන් අපි ඉන්නෙ සුතමය වශයෙනුත් දන්නවා අපි ඉන්නෙ වැදගත් තැනක කියලා. මනසටත් ඒක

දැනෙනවා. ඉතින් මේ තැනේදී පුංචි හරි නීවරණ ධර්මයක් ආවොත් අපි උපරිමේ පසුතැවෙනවා පවක් කලාටත් වැඩියෙන්. ඒ වගේම මේ කෙලෙස් ඇවිල්ලා මේකට හානිකරයි කියලා කෙලෙස් වලට බයකුත් එන්න ගන්නවා.

ඉතින් ඇත්තටම මේක නෙවෙයි වෙන්න ඕන මෙතනදි, මෙතනදි මේ ධර්මතාවයක් පෙන්වන්නෙ. මොකද මේ සති සමාධි ප්‍රඥා කියන ඉන්ද්‍රිය ධර්මත් නිත්‍ය ඒවා නෙවෙයිනෙ. අනාත්ම ධර්ම, ඒවත් දුක උපදවන ධර්ම. එතකොට ධර්මතාවයක් මෙතන පෙන්වන්නෙ කියන එක සුතමය ඥාණය තියෙන යෝගාවචරයාට දැනෙනවා ජේනවා තේරෙනවා. ධර්මතාවයක් මෙතන තියෙන්නෙ අපිට ඕන විදියට මේක පවතින්නෙ නෑ. ඒක තමයි මේ පෙන්වන්න එන්නෙ කියලා දැනගන්නවා. ඉතින් සුතමය ඥාණය නැති යෝගාවචරයා සත්පුරුෂයෙක් ආශ්‍රය කරන්න ඕන. සත්පුරුෂයාගේ උදව්වෙන් තමයි මේකට මුහුණ දෙන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. එතකොට මේ අඛණ්ඩ සති ධාරාව වීර්යයත් එක්ක එක දිගට පවතින වෙලාවේ සමාධිය එකතු වුනාම මේ ධර්මතා තුන පවතින තාක් කල් සම්පජඤ්ඤය වැඩ කරන්න පටන් ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ ප්‍රඥාව. අඛණ්ඩ සති ධාරාවට වීර්යය එකතු වෙලා ඊටපස්සෙ ඒක හරහා තමයි සමාධිය එන්නෙ. අර ආතාපි සම්පජානො සතිමා කියන ඒ කාරණත් එක්ක සමාධිය කියන්නෙ අඛණ්ඩ සතියේ පැවැත්ම, එතකොට මේ සතියයි වීර්යයි සමාධියයි තියෙන තැන සම්පජඤ්ඤය අර ධර්මතා තුන තියෙන තාක්කල් සම්පජඤ්ඤය පවතිනවා හටගන්නවා. වැඩ කරන්න පටන් ගන්නවා. ඒක ඉතින් බලෙන් ගන්න බෑ, ඒක තේරෙන්න ඕන දේශනා ටික අහපු කෙනෙකුට. බලෙන් ගන්න බැහැ ඒක. ඒක ක්‍රමානුකූල පුහුණුවකින් එන දෙයක්, උපයන්න පුලුවන් දෙයක්.

ඉතින් මේ වගේ වෙලාවට සාමාන්‍යයෙන් මිනිස්සු පුරුදු වෙලා තියෙන්නෙ මේක අනිත්‍යයිනෙ, දුකයිනෙ, අනාත්මයිනෙ,මම නෙවෙයිනෙ, මගේ නෙවෙයිනෙ, මගේ ආත්මයේ නෙවෙයිනෙ කිය කියා හිත හිතා ඉන්න එකක් නෙවෙයි මෙතෙනදි එන්නෙ. එහෙම හිතන්න වෙලාවකුත් එන්නෙ නෑ. හිතනවා නම් ඒක භාවනාවකුත් නෙවෙයි. එහෙම හිතන්න වෙලාවක් එන්නෙ නෑ, ඒක සම්පජඤ්ඤයට ප්‍රඥාවට උදව් වෙන්නෙ නෑ. හිතනවා කියන්නෙම සති ධාරාව කැඩිලා. අඛණ්ඩ නැහැ. ඒ නිසා මෙතනදි ඒ ධර්මතාවය විසින්ම අනිත්‍ය ස්වභාවය විසින්ම අපිට අනිත්‍යය පෙන්වනවා. දුක්ඛ ස්වභාවය විසින්ම දුක පෙන්වනවා. අනාත්ම ස්වභාවය විසින්ම අපිට අනාත්මය පෙන්නුම් කරනවා. ඉතින් ඕක තමයි ධර්මය තමන් විසින්ම පෙන්වනවා. ධර්මය ධර්මය විසින්ම අපිට පෙන්නුම් කරනවා, අපි බලන් නැති එක තමයි තියෙන ප්‍රශ්නෙ. හැම මොහොතකම මේක පවතිනවා. ඉතින් ඒක ඒ ධර්මතාවය දකින්න අවශ්‍ය කාරණා ටික එතන එතන පෙළගැස්සුවොත් එතන එතනම අපිට ඒක අත්දකින්න පුලුවන්. ඒ මොහොතේම අපිට ඒක අත්දකින්න පුලුවන්. ප්‍රතිඵලය ජේන්න පටන් ගන්නවා.

ඉතින් මෙන්න මෙහෙම දෙයක් අත්දැකපු නිසා තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විවෘත ආරාධනාවක් කලේ ලෝකෙ හැම කෙනෙකුටම, එන්න ඇවිල්ලා බලන්න මෙහෙම දෙයක් තියෙනවා කියලා. ඒක තමයි ඒහිඑස්සික කියන ගුණයක් තියෙන්නෙ ධර්මයට. අපි මේක අත්දැකලා තියෙනවා, ඉතින් මේක ඔයාලත් ඇවිල්ලා අත්දකින්න පුලුවන්. ඔයාලා ගාව නැති දෙයක් නෙවෙයිනෙ, මේක දකිනවා කියන එක මේ ධර්මතාවය කියන එක අපේ බලපුලුවන්කාරකමක් අපේ හැකියාවක් නෙවෙයි, ඒක ලෝකෙ පවතින ස්වභාවය. අපි බලන්නැති හන්දා ජේන්නෙ නෑ, ඉතින් වෙන කෙනෙකුටත් අපිට ආරාධනා කරන්න පුලුවන්. මොකද ඒ කෙනා ළඟත් මේ ධර්මතාවය තමයි පවතින්නෙ, එන්න ඔබට බලන කෝණය අපි කියලා දෙනවා, බලන බැල්ම. ඒකෙන් බැලුවොත් ජේනවා. නැත්නම් ජේන්

නෑ. ඉතින් මේ වගේ තැන්වලදි ගොඩාක් වෙලාවට මේ මට්ටමට ආවට පස්සෙ නිවන වෙනුවෙන් මිනිස්සු කරන බොළඳ වැඩ ටික නතර වෙනවා. මිනිස්සු කරන, ඒකට අන්තවාදී වෙනවා නෙවෙයි. ඒ බොළඳ වැඩ ටික ටික හැලෙන්න පටන් ගන්නවා. චින්තාමය වශයෙන් ඔය මිනිස්සු හිත හිතා නිවන් යන්න හදන්නෙ. මේක අනිත්‍යයි, මේක දුකයි, මේක අනාත්මයි කිය කියා හිත හිතා නිවන් දකින එක හැලෙන්න ගන්නවා. මොකද ඒක චින්තාමය පැත්ත. ප්‍රත්‍යක්ෂය ඒක නෙවෙයි. ඒ චින්තාමයට අපි යටවුනොත් ප්‍රත්‍යක්ෂය නැතිවෙනවා. ප්‍රත්‍යක්ෂය යටවෙලා යනවා, එන්නෙ නෑ. ඉතින් අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ මට මතකයි එක තැනක කියලා තියෙනවා චින්තාමය ඥාණය ටොන් ගාණකට වැඩිය ප්‍රත්‍යක්ෂයේ අවුන්සයක් හොඳටම ඇති කියලා. ඉතින් චින්තාමය ඥාණය කියලා කියන්නෙ අපි කලින් ගත්තු සුතමය දැනුම නැවත නැවත හිත හිතා ඉන්න එකක්. අර හරක් දවල්ට කාලා රෑට වමාර වමාර කනවා වගේ වැඩක්. ඒක නෙවෙයි ප්‍රත්‍යක්ෂය.

ඉතින් අපි මෙන්න මේ කියන මානසික මට්ටමට එන්න තමයි අර පුංචි ළමයෙකුට වගේ හෝඩියේ පංතියේ වගේ මේ එදිනෙදා ජීවිතේ සිහිය තියන්න සම්පජඤ්ඤ පබ්බයේදි කියන්නෙ ඒකනෙ. එදිනෙදා ජීවිතේ කරන පුංචි පුංචි හැම වැඩකදිම අපි සිහිය තියන්න පුරුදු කරන්න ඕන. එතකොට තමයි අපිට මෙන්න මේ මට්ටමට එනකල් මේක පෙළගැහෙන්නෙ. ඉතින් මේ සුතමය ඥාණය නැති නිසා මිනිස්සු හිතනවා මේ වර්තමානයට අවදිවීම හරහා අවධානය දීම හරහා ඔය භාවනාවක් වෙයිද කියලා. වෙන්න සුතමය ඥාණය නෑ සහ කරලා බලලා නෑ, අත්දැකීමෙන් එනවා ටික ටික මේක හරි කියලා. ඉතින් ඒ නිසා තමයි මේ භාවනා යෝගාවචරයෙකුට සක්මන පර්යංකය විතරක් නෙවෙයි එදිනෙදා වශයෙනුත් සතිය තැබීමේ වැදගත්කමක් තියෙනවා කියලා, කියලා දෙන්නේ ඒකයි. ඉතින් ඔබ දැනගන්න ඕන ඔබේ උනන්දුව ඔබ පුහුණු වෙන ප්‍රමාණය, මට්ටම මත තමයි ඔබට මේ කියන මට්ටමට එන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. එතකොට එදිනෙදා ජීවිතේ සතිය තියන්න කොච්චර උනන්දු වෙනවාද, සක්මන පර්යංකයට යන්න කොච්චර උනන්දු වෙනවාද කියන එක මත. ඒක ඔබේ වගකීමක්. ඉතින් සම්පජඤ්ඤ පබ්බයට අදාළ මේ කොටසට අපි අදාළ කතාව අද මෙතනින් ඉවර කරනවා. අපි ඊළඟ දේශනාවෙන් ඊළඟ කොටසින් හමුවෙමු. තෙරුවන් සරණයි!

25) [ආත්ම දෘෂ්ටිය දියවෙන හැටි | four elements meditation | Mindfulness in sinhala | @alokaalighttolife]

තෙරුවන් සරණයි! අපි සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ තියෙන පොඩි පොඩි කොටස් ගැන ටික තමයි අපි මේ කතා කරගෙන යන්නෙ, අපේ මේ ප්‍රායෝගික පුහුණුවට කොහොමද ඒවා උදව් කරගන්න පුලුවන්. කොහොමද ඒවා ප්‍රායෝගිකව පුහුණු වෙන්න පුලුවන් කියලා කතා කරගෙන යන්නෙ. ඉතින් මේ වෙනකොට අපි ටිකක් දුර ඇවිල්ලා තියෙනවා කායානුපස්සනා කොටසේ. ඉතින් මේ ධාතු මනසිකාරය කියන කොටසට අදාළ කොටස කතා කරන්න මට හිතුනා. හේතුව අපි මේ පටික්කූල මනසිකාර පබ්බය, ඒ කියන්නෙ මේක කොටස් තිස්දෙක වශයෙන් දකින එක හරහා තමයි ධාතු මනසිකාරයට එන්නෙ. ඒ කියන්නෙ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මම කලිනුත් සඳහන් කලා, කායානුපස්සනා කොටසේ ටිකෙන් ටික ටිකෙන් ටික මේ ධාතු මනසිකාර කොටස දක්වා එනකොට අපේ සත්ව පුද්ගල සංඥාව ටිකෙන් ටික දියවෙන තැනට තමයි මනස අරන් ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ. මුලින් ආනාපාන පබ්බයෙන් ඊටපස්සෙ සතර ඉරියව්වට, ඊටපස්සෙ සම්පජඤ්ඤ පබ්බය වශයෙන් චූටි චූටි අනුකුඩා පුංචි කොටස් වලට මේ ඉරියව් කඩලා ඒවට සිහිය තියනවා,

ඊටපස්සෙ මේක ඇතුලේ පටික්කූල මනසිකාර පබ්බයේදී කොටස් තිස්දෙකක් තිබුනාට ඔතන තියෙන්නෙ පඨවි ධාතූන් සහ ආපෝ ධාතූන් වලට අයිති කොටස් ටික විතරයි.

ඕකෙ තව තියෙනවා අමතරව වායෝ ධාතුවට සහ තේජෝ ධාතුවට අයිති කොටස් ටිකත්. ඉතින් ඔය කොටස් වශයෙන් දකින එක අන්තිමට එල්ල වෙන්නෙ, යොමුවෙන්නෙ ධාතූන් වලට. ධාතු වල ධාතූන්ගේ එකතුවීමෙන් පැනවෙන එක්තරා ස්වභාවයක් විතරයි පිළිකුල් කොටස් වලට අපි ගන්නෙ. ඉතින් ඒ නිසා මෙතනදි ධාතු මනසිකාරය තමයි ඉස්මතු වෙන්නෙ. ඒ ධාතු මනසිකාර මට්ටම දක්වා එනකොට ගොඩාක් දුරට යෝගාවචරයාගේ සත්ව පුද්ගල සංඥා දුර්වල වෙලා තියෙන්නෙ. ඉතින් මේ ධාතූන්ගේ ස්වභාවය තමයි, ඒකෙ අර්ථය තමයි ඒ අදාළ ධාතුවේ ස්වභාවය විතරයි දරන්නෙ, ඒක කොහේ තිබුනත් ඒ ස්වභාවය එහෙමමයි. ඒකෙ මිශ්‍රවීමක්, කලවම් වීමක්, විපරිණාමයක් වෙනස් වීමක් වෙන් නෑ. පඨවි ධාතුවේ තද ස්වභාවයක් කියලා එකක් තියෙනවා නම් ඒක කොයි ලෝකෙ තිබ්බත් තද ස්වභාවයම තමයි. ඒ ස්වභාවය දරාගෙන ඉන්න නිසා තමයි මේවාට ධාතු කියලා කියන්නෙ. තද ස්වභාවය දරාගෙන ඉන්න නිසා ඒකට ධාතු කියලා කියනවා.

ඉතින් ඒ විදියේ ස්වරූපයක් තමයි අපේ මේ සිත කය කියන දෙකෙන් හැදුනු මේ ජීවයේ කාය කොටසටනේ අපි මේ කතා කරන්නෙ. එහි තියෙන්නෙත් ඔය ස්වභාව තමයි. සතර මහා ධාතූන්ගේ ස්වභාව ටිකක් තමයි අහුවෙන්නෙ විපස්සනා යෝගාවචරයාට, එතෙන්දි තමයි එයාගේ මේ සත්ව පුද්ගල සංඥාව ටික ටික කැඩෙන්න පටන් ගන්නෙ. ධාතු ස්වරූප දැක්කහම සංඥාවල දුර්වල වීමක් වෙනවා. මොන සංඥා වලද? අපි නිත්‍ය වශයෙන් ගත්තු සංඥා ටිකක් තියෙනවා, සුඛ වශයෙන් ගත්තු සංඥා ටිකක් තියෙනවා, සුභ වශයෙන් ගත්තු සංඥා ටිකක් තියෙනවා, ආත්ම වශයෙන් ගත්තු සංඥා ටිකක් තියෙනවා. එතකොට ඒ සංඥා ටික ටික ගෙවෙන්න පටන් ගන්නවා. ඉතින් ඒකෙන් තමයි අර මමත්වය, මමායනය කියන එක ටික ටික අඩුවෙන්න පටන් ගන්නෙ. සක්කාය දිට්ඨිය කියන එක කැඩිලා යන්න පටන් ගන්නෙ ඔය හරහා තමයි. ඉතින් අපි මේ කියලා දෙන විපස්සනා ක්‍රමවේදයේදී සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමයේදී අපි ඔබට කියලා තියෙනවා, සක්මන පර්යංක වශයෙන් එදිනෙදා වශයෙන් සතිය තියනකොට සතිය හරියට තහවුරු වෙලා අහුවුනොත් මේ ධාතු ස්වරූපය තමයි මතුවෙන්නෙ.

ඉතින් ඔතෙන්ට එන්න කලින් අපි හුදු අවධානයක් තමයි පුරුදු කරන්නෙ. වර්තමානයට හුදු අවධානය පුරුදු කරනවා, ඒක මේ විපස්සනාවට අයිති සතිය නෙවෙයි. හැබැයි අපි ඕකට අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ සති මාත්‍රය. මේක පොඩ්ඩක් යන්තම් අල්ලගන්නවා. ඒකට කියන්නෙ අපි අවධානය, හුදු අවධානයක් දෙනවා. මේ වර්තමානයේ හිත යාළු කරවලා තියන්න. ඒ හුදු අවධානය තමයි ටිකෙන් ටික ටිකෙන් ටික ගැඹුරකට ගිහින් මේ විපස්සනාවට අදාළ සති මට්ටමට එන්නෙ එතකොට ඔය ධාතු ස්වරූප ටිකක් තමයි අපිට අහුවෙන්නෙ. පර්යංකයට ගියත්, සක්මනට ගියත් එදිනෙදා වශයෙන් සිහිය තිබ්බත් ඔය ධාතු ගුණ ටිකක් තමයි මතුවෙන්න පටන් ගන්නෙ. එතකොට මතක තියාගන්න මේ ධාතු ගුණ අපි මේ වර්තමානයට ආවහම ධාතු ගුණ මතුවෙන්න මතුවෙන්න, ධාතු ගුණ මනසට පෙනෙන්න පෙනෙන්න අපේ හිත විසිරෙන එක අඩුවෙන්න පටන් ගන්නවා. දැන් අපේ ගොඩාක් යෝගාවචරයො මේ භාවනා කරන්න ආපු ගමන් චරුවුරු ගාන පැමිණිලි කරන ප්‍රධාන කාරණයක් තමයි සිතුවිලි එනවා, සිතුවිලි එනවා, විසිරෙනවා, විසිරෙනවා, විසිරෙනවා. ඒගොල්ලො බලෙන් තමයි සිත විසිරෙන එක නවත්වන්න හදන්නෙ. සිතුවිලි නවත්වන්න හදන්නෙ. බලෙන් ඒක කරන්න බැහැ. සිතුවිලි නතර වීම කියන්නෙ ප්‍රතිඵලයක්. ප්‍රතිඵල බලෙන් ගන්න බෑ, ඒකට අදාළ හේතු සැකසෙන්න ඕන.

ඉතින් ඒ නිසා තමයි අපි නිතරම කියන්නෙ සක්මනේදී හරි පර්යංකයේදී හරි අපි ඉස්සරහින් තියාගන්න මූලික අරමුණට මනසින් ළංවෙන්න ඕන. පුලුවන්තරම් මනසින් ළංවෙලා ඒ ඉස්සරහින් තියාගත්තු අරමුණේ තොරතුරු බලන්න ඕන. විස්තර බලන්න ඕන. විස්තර බලනාසුළු අදහසින් අරමුණට ළංවෙන්න ළංවෙන්න අපිට විස්තර පේනවා. විස්තර කියලා පේන්නෙ අමුතු දෙයක් නෙවෙයි, ධාතු ස්වභාව ටික පේන්නෙ. ඒ ටික පෙනෙන්න පෙනෙන්න ඒ මනසට අවශ්‍යතාවයක් එන්නෙ වෙන අරමුණකට යන්න. සිතුවිලි ශබ්ද වේදනා ඔස්සේ දුවපැන ඇවිදින්න මේ හිතට උවමනාවක් එන් නෑ. එතකොට අපි අරමුණත් එක්ක යාලු වෙන තරමට, අපි අරමුණට ළංවෙන තරමට තමයි විසිරෙන එක අඩුවෙන්න පටන් ගන්නෙ. ඉතින් මේකෙන් තමයි මේ ක්‍රමයට තමයි අර බාහිරට පැනගෙන යන, බාහිරට දුවගෙන යන බාහිරාවර්ති මනස අන්තරාවර්තී කරන්න ලේසිවෙන්නෙ. මොකද සත්‍යය කියන එක, ධර්මය කියන එක තියෙන්නෙ වර්තමාන මොහොතේ තමන් තුළ.

ඒකනේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරන්නෙ මේ සත්‍යය නිවන හරි සසර හරි ලෝකෙ හරි හැමදේම තියෙන්නෙ තමන් තුළ, බඹයක් පමණ ශරීරය තුළ. ඉතින් තියෙනවා නම් ඒක බලන්නෙපැයි. තමන් දිහාට හැරිලා බලන්න ඕන තියෙනවාද කියලා බලන්න. නමුත් අපි බලන්නෙ පිටත. අපි ධර්මය හොයන්නෙත් සත්‍යය හොයන්නෙත් හැමදේම හොයන්නෙ බාහිර ලෝකෙ. ඒ නිසා තමයි හම්බෙන් නැත්තෙ. ඒ නිසා අපේ මනසට පුරුදු වෙලා තියෙන්නෙත් බාහිරාවර්තීව වැඩ කරන්න. නමුත් මෙන්න මේ ක්‍රමයට අපි මේ පර්යංකයේදී ඉස්සරහින් තියාගන්න මූලික අරමුණ වුනු හුස්ම හරි පිම්බීම හැකිලීම හරි, සක්මනේදී දකුණ වම වශයෙන් යටිපතුලට අවධානය තියන එක හරි ඒ මූලික අරමුණ විදියට ගත්තු අරමුණට මනස සමීපව ළං කරලා තොරතුරු බලන්න ඕන. ධාතු ස්වභාව තමයි පේන්නෙ. එතකොට තමයි අර බාහිරට නැම්ච්ච් මනස ඇතුලට ටික ටික නැවෙන්න පුරුදු වෙන්නෙ. ඇතුලත රැඳෙන්න ටික ටික පුරුදු වෙන්නෙ. ඇතුලතට යොමුවෙන්න ටික ටික පුරුදු වෙනවා ඒ ක්‍රමයට. ඒ නිසයි අපි කියන්නෙ නිතිපතා නැවත නැවත මේක සක්මන පර්යංකය එදිනෙදා වශයෙන් පුරුදු කරන්න ඕන. සක්මන පර්යංක වශයෙන් දවසට විනාඩි පහක් දහයක් භාවනා කලාට, එදිනෙදා ජීවිතේ සිහිය තියන්නැති නම් මේක කරන්න බෑ. ඉතින් ඕන නම් අපිට දවසකට පර්යංක දෙක තුනක්, සක්මන් දෙක තුනක් එක්ක එදිනෙදා ජීවිතේ සිහිය තියන්න ඕන. එතකොට මේක මුල් අල්ලගෙන යනවා, අර බාහිරාවර්තී මනස අන්තරාවර්තී වෙනවා. එතකොට තමයි අපිට මේකෙ ඇත්ත දකින්න පුලුවන් වෙන්නෙ.

ඉතින් මේ විදියට අපි මේ ඉස්සරහින් තියාගත්තු මූලික අරමුණත් එක්ක නැවත නැවත සතිය තියන්න තියන්න මනසේ යම්කිසි ඒකාග්‍ර කමක් එනවා. ඉතින් අපි මේ ශුෂ්ක විදර්ශනාවේදී අපි ලොකු ලොකු සමාධි නෙවෙයි හොයන්නෙ, උපචාර සමාධිය වගේ සමාධි මට්ටමකින් තමයි අපි ඉස්සරහට යන්නෙ. ඒකත් ඇති මේ වැඩේ කරන්න. ඕකට අපි කියන්නෙ කණමත්තඨිතික සමාධිය. ක්ෂණ මාත්‍ර වශයෙන් අර එතන එතන පැන නගින අරමුණත් එක්ක යෑමෙන් මම කලිනුත් දේශනාවල කියලා තියෙනවා සමාධියක් ගොඩනැගෙනවා, එතකොට තමයි අපිට ඇත දකින්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඕකට තමයි අපි කායගතාසති භාවනාව කියලා කියන්නෙ. ඒ කියන්නෙ මේ කයෙහි සිත පිහිටනවා. එතකොට තමයි අපි මේ කරගෙන යන ආර්ය පර්යේෂණයේ පර්යේෂණාගාරය කය බවට පත්වෙන්නෙ. අපි මේ කරන්නෙ ආර්ය පර්යේෂණයක් නම් ඒක බාහිරයේ නෑ. බාහිරාවර්තී මනසින් ඒක හොයන්න බෑ, ඒක අන්තරාවර්තී කරන්න ඕන. ඇතුලතට යොමු කරන්න ඕන. එතකොට යෝගාවචරයාට අහුවෙනවා මේක පර්යේෂණාගාරයක්,

කයට අවධානය ගියා නම් කයට සිත යොමු වුනා නම්, කයේ සිත පිහිටියා නම්, කයට සිහිය පිහිටියා නම් ඔන්න ඒකම පර්යේෂණාගාරයක් වෙනවා.

එතකොට මේ මට්ටමේදී යෝගාවචරයා සක්මන පර්යංකය මුළු හදින්ම කරන තැනට එනවා. සක්මන හදවතින්ම දෝතින්ම කරනවා. පර්යංකයත් එහෙමයි. එදිනෙදා වැඩවලදි ඒ මොහොතේ කරන වැඩේ හදවතින්ම දෝතින්ම කරන තැනට එනවා. ඒ නිසා තමයි අපි කලිනුත් කියලා තියෙනවා මේ සතිය කියන එක ලෝකෝත්තර පැත්තට විතරක් නෙවෙයි ආනිසංස ගෙනත් දෙන්නෙ, ඔබේ ලෞකික ජීවිතෙත් ඔබ යන්න බලාපොරොත්තු වෙන ඉහළම අරමුණු වලට අරගෙන යනවා. ඇයි මේ දැන් කරන වැඩෙත් එක්ක අපි යාළුවෙලා ඉන්නෙ. ඒ වැඩේ හදවතින්ම කරනවා, දෝතින්ම කරනවා. ඒකට අවධානය දීගෙන. ඉතින් ඔය මට්ටමට මනස එනවා සක්මන් කලත්, පර්යංකයට ගියත් මුලු හදවතින්ම කරන්න පුලුවන් මට්ටමක් එනවා. එතනදි අර බාහිර ලෝකෙ තමන්ගේ මනසින් ගිලිහෙනවා, අතහැරෙනවා, සාමාන්‍යයෙන් ඕකට යෝගියා කියන්නෙ ලෝකය අමතක වුනා කියලා. ඒ කියන්නෙ අරමුණු කරන්නෙ නැහැ, බාහිර ලෝකෙ අරමුණු කරන්නෙ නැහැ ගිලිහෙනවා මනසින්. එතකොට තමන් ඉන්න තැන දැනෙන්නෙ නැහැ, තමන් හිටියේ කොහෙද කියලා මතක නෑ. කාලය අමතක වෙන්න ගන්නවා. සියයට සීයක්ම අර ඇතුලතට අවධානය තියෙන්නෙ. ඇතුලත ගත්තු අරමුණත් එක්ක තමයි පිහිටන්නෙ. එතනදි තමන් ගල්වෙලා වගේ, freeze වෙලා වගේ, සීතල වෙලා වගේ සිහිය පිහිටන්න ගන්නවා. කිසිම හැලහොල්මනක් නැතිව හරි ලස්සනට සති ධාරාව ගලාගෙන යන්න පටන් ගන්නවා. ඒකට බාහිර අරමුණු නැතිවා නොවෙයි, තියෙනවා. නමුත් ඒකෙන් තමන්ගේ මනසට දැන් බාධාවක් එන්නෑ, බලපෑමක් එන්නෑ. එතකොට දැනෙන්නෙ අර තමන්ට කලින් බාධා වුනු සිතුවිලි, ශබ්ද, වේදනා නිකං උඩින් ගහගෙන යනවා වගේ දැනෙන්නෙ.

අර ඕකට තමයි අපි කියන්නෙ උපමාවක් නෙලුම් කොලේ වතුර රඳන් නෑ වගේ. නෙළුම් කොළෙත් තියෙනවා වතුරත් තියෙනවා, ගෑවෙන් නෑ. වතුර නැතිව නෙවෙයිනෙ රඳන් නෑ කියන්නෙ. වතුර තියෙනවා, රඳන් නෑ. ඒ වගේ අපේ සතිමත් හිතත් තියෙනවා, අරමුණුත් තියෙනවා බාහිර අරමුණු සිතුවිලි ශබ්ද වේදනා, හැබැයි ඒවා මනසට බලපාන් නෑ. උඩින්, අර නෙළුම් කොලේ උඩින් යනවා වගේ යනවා විතරයි, ඒවා වෙන් කරලා හඳුනගන්න යන්නෙත් නෑ, වෙන් කරලා හඳුනගන්න අවශ්‍යතාවයකුත් නෑ, ඒක ගොජ්ජයක් වගේ යනවා, තමන්ට මේ ඇතුල මේ ඒකාග්‍ර මනස, ඇතුලත දැක්ම ඊට වඩා එයාට වැදගත්. ඒකට මනස තදින් අල්ලලා. ඒක හින්දා ගල්වෙලා වගේ ඒකත් එක්ක සති ධාරාව ගමන් කරන්න පටන් ගන්නවා. ඉතින් අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ මැරෙන්න කලින් මේ අත්දැකීම විඳින්න කියලා. මැරෙන්න කලින් මේ අත්දැකීම විදලා තියන්න එතකොට මරණය කියන එකට අපිට ලේසියෙන් මුහුණ දෙන්න පුලුවන්. නිවන පැත්තකින් තිබ්බත් මරණය කියන එකට අපිට හරි පහසුවෙන් මුහුණ දෙන්න පුලුවන් වෙනවා. මරණය කියන්නෙත් එක්තරා සිද්ධියක් විතරයි කියන තැනට මනස එනවා.

ඉතින් ඔය විදියට පර්යංකයේදී, සක්මනේදී ඔය විදියට අපි හිතමු පර්යංකයේදී නම් අපි ඉස්සරහින් තියාගත්තේ හුස්ම නම් හුස්ම ගෙවිලා මේ විදියට ධාතු වශයෙන් මේ මනසිකාරය ඇවිල්ලා මේවා දැනිලා මෙහෙම ඉස්සරහට ඉස්සරහට යද්දි සක්මනේදි නම් ඒත් එහෙමයි, අර නිත්‍ය සුඛ සුභ ආත්ම සංඥා දුරුවෙන්න පටන් ගන්නවා. ගෙවෙන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට වෙන්නෙ මේ නිත්‍ය සංඥා, සුඛ සංඥා, සුභ සංඥා, ආත්ම සංඥා බහුලව තිබිච්චි කෙනෙක් නම්, ඒවා දැඩිව තිබිච්චි කෙනෙක් නම් ටක් ගාලා භය එනවා, සැක එනවා, ඇස් අරින්න හිතෙනවා. මොකක්ද මේ වෙන්නෙ කියලා හිතෙනවා, නොයෙක් සැක සංකා ඇවිල්ලා මේ කරගෙන යන වැඩේ අතහරිනවා. ඇයි එයාට නිත්‍ය

සංඥාව අධිකයි, සුඛ සංඥාව අධිකයි, සුභ සංඥාව අධිකයි, ආත්ම සංඥාව අධිකයි. එතකොට මේක විශ්වාසයෙන් ඉස්සරහට කරගෙන යන්න බෑ. ඒවා අධික අය මෙතනදී සහළුවනවා, කුකුස් පහළ කරනවා, ප්‍රශ්න ඇති කරගන්නවා, ඒවා අඩුවෙන්න අඩුවෙන්න ඒවා අඩු අයට මේක ලේසියෙන්ම ඉස්සරහට යන්න පුලුවන්. ඉතින් ඒ විදියට තමන් මේ මානසිකත්වයට ආවට පස්සෙ අපි කරන්න ඕන ඇස් ඇරලා බලන එකවත්, සැක උපදවන එකවත්, භය වෙන එකවත් නෙවෙයි, එහෙම දෙයක් වුනොත් සැක භය ආවොත් ඒක සිතුවිල්ලක් කියලා මෙනෙහි කරලා දිගටම මේ අරමුණේ දිගටම ඉන්න එක තමයි අපිට මේ වෙලාවේ කරන්න තියෙන්නෙ.

ඉතින් මේකට තමයි අපි කියන්නෙ ආර්ය පර්යේෂණය කියලා. සක්මන පර්යංකය එදිනෙදා වශයෙන් සතිය තියන එක. ඉතින් ඒ සතිය හරහා ඔහොම ඉස්සරහට යද්දි මේ ධාතූන්ගේ ස්වභාව ටික තමයි එළියට එන්නෙ. මම කලිනුත් ඒ ගැන වීඩියෝ එකක් කරලා ඇති පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ වශයෙන් ධාතු ගුණ ඉස්මතු වෙන්න පටන් ගන්නවා. අපි පර්යංකයේදී හුස්මට අවධානය තිබ්බත්, සක්මනේදී යටිපතුලට අවධානය තිබ්බත්, එදිනෙදා වැඩකරද්දි ඒවට අවධානය තිබ්බත් ඔන්න පඨවි ධාතුවේ අදාළ ගුණ ටික ඉස්මතු වෙනවා. පඨවි ධාතුවේ මම කලින් කියලා තියෙනවා, පඨවි ධාතුව අඳුනගන්න පුලුවන් ගුණ හයක් තියෙනවා. තද ගතිය, සැහැල්ලු ගතිය, බර ගතිය, මෙලෙක් ගතිය, ගොරෝසු ගතිය, සිනිඳු ගතිය වශයෙන්. ඔය අපි වර්තමානයට අවදි වෙලා ඒ අරමුණට අවධානය තිබ්බොත් ඔන්න ඔය ලක්ෂණ ටික තමයි අපිට දැනෙන්න ගන්නෙ. පෙනෙන්න ගන්නෙ. අපි තොරතුරු බලන්න මොනවද දැනෙන්නේ කියලා බලන්න කියන්නෙ ඔන්න ඔය ටික දැකගන්න තමයි ඔය කියන්නෙ. ඊටපස්සෙ ආපෝ ධාතුවේ තියෙනවා ආබන්ධන ගතිය සහ වැගිරෙන ගතිය කියලා දෙයක්. තේජෝ ධාතුවේ තියෙන්නෙ සීතල උණුසුම. වායෝ ධාතුවේ තියෙන්නෙ කම්පන චංචල ගතිය සහ දරාගැනීමේ ගතිය. ඔය ටික අහුවෙනවා. හැබැයි මෙතනදි මතක් කළ යුතු විශේෂිත කාරණයක් තියෙනවා. ඒ තමයි ආපෝ ධාතුව අපිට දැනෙන් නෑ. ආපෝ ධාතුවේ තියෙන ආබන්ධන ගතිය සහ වැගිරෙන ගතිය දැනෙන්නෙ නෑ. ඒවා දැනෙන්නේ එක්කො පඨවි ධාතු වල ස්වරූපයෙන්, නැතිනම් තේජෝ ධාතුවේ ස්වරූපයෙන්, නැතිනම් වායෝ ධාතුවේ ස්වරූපයෙන්. උදාහරණයක් අපි බලමු, දාඩිය ගලන එක දැනෙනවා. එතකොට අපිට ඒක දැනෙන්නෙ එක්කො සීතලක් උණුසුමක් විදියට. එක්කො ස්පර්ශ වීගෙන යන තද ගතියක්, බර ගතියක්, සිනිඳු ගතියක්, මෙලෙක් ගතියක් ඔය වගේ ගතියක් විදියට අපිට දැනෙන්නෙ.

ආපෝ ධාතු අත්දකින්න බැහැ. ඒක අපි ඉස්සරහට ඉස්සරහට මේ පුහුණුව කරගෙන යද්දි ආබන්ධන ගතිය කියන එක නම් මනසට චින්තාමය ඥාණ, ණය විපස්සනාවත් එක්ක සම්බන්ධ කරගෙන මනසට ග්‍රහණය කරගන්න පුලුවන් වෙනවා. මොකද සාමාන්‍යයෙන් මේ ලෝකෙ තියෙන හැම අංශුවක්ම වෙන් වෙන්ව තනි තනිව තමයි ඉන්න කැමැති. ඒ ගොල්ලො එකට එකතු කරලා කැටි කරලා මේ එක ඝන දෙයක් විදියට නිර්මාණය වෙලා පෙන්නන්නෙ ආපෝ ධාතුවෙන්. ආපෝ ධාතුව නැති තැන මේ සියල්ල විසිරෙනවා. විශේෂයෙන් පඨවි ධාතුවනෙ අපිට පේන්න තියෙන්නෙ. කියන්නෙ පේන්න නෙවෙයි ඝනට යමක් ඝන සංඥාව අපිට උපදවන්න ගොඩක් උදව් වෙලා තියෙන්නෙ. ඉතින් ඒ දේවල් විසිරිලා ඉන්න කැමැති අංශු, එකට එකතු කරලා කැටි කරලා නිර්මාණය වෙලා තියෙන්නෙ ආපෝ ධාතුවෙන්. ඒකට තමයි ආබන්ධන ගතිය කියලා කියන්නෙ. ඒක ණය විපස්සනාවත් එක්ක ඉස්සරහට, මේ මුල් අදියරවලදී අපිට experience කරන්න ලැබෙන්නෙ නැහැ. ඉස්සහරට තමයි ඒක දැනගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඒක වෙනම කලාවක්.

ඉතින් ආපෝ ධාතුව නැතිවුනාට, නොදැනුනාට අපිට පඨවි තේජෝ වායෝ කියන ධාතූන් අත්දකිමින්, ඒ ධාතු ගුණ වලින් අපිට මේකෙ ඉස්සරහට යන්න පුලුවන්. මොකද පඨවි, තේජෝ, වායෝ ගුණ අත්දකිනවා කියන්නෙ එතන ආපෝ ධාතුව තියෙනවා කියන එක. ඒක ඤයවිපස්සනා වශයෙන් තමයි අල්ලන්න පුලුවන්. ඉතින් ලෝකයක් නිර්මාණය වෙන්නෙ උදව් වෙලා තියෙන්නෙ විශේෂයෙන් ආපෝ ධාතුව. එහි ආබන්ධන ගතිය නොතිබුනා නම් අපිට මෙහෙම මනුෂ්‍ය ශරීරයක් වත්, අපිට මෙහෙම structure එකක් තියෙනවානෙ මනුෂ්‍ය ශරීරයේ. ඒක පෙනෙන්නෙ ආපෝ ධාතුවේ ආබන්ධන ගතිය නිසා. එහෙම නැතිවුනා නම් එහෙම පේන්නෑ මේවා විසිරිලා පවතින්නෙ. ඉතින් මේ විදියට අපි මූලික අරමුණක් ඉස්සරහින් තියාගෙන සක්මන පර්යංක වශයෙන් ඉස්සරහට යනකොට ධාතු ගුණ ටික ධාතු ධාරාව සති ධාරාවට අහුවෙන්න ගන්නවා. ඔන්න එතකොට තමයි මේ ජීවිතේ මුලාව මොකක්ද කියලා පේන්න පටන් ගන්නෙ. අපි මෙතන මම කියලා, මගේ කියලා, මගේ ආත්මය කියලා අල්ලාගෙන ඉන්න එක, ඇත්ත මොකක්ද කියලා පේන්න ගන්නෙ ඔන්න ඕක දැක්කහම.

නමුත් අපේ අය හිතන් ඉන්නෙ මේක අනිත්‍යයි, දුකයි, අනාත්මයි, මම නෙවෙයි, මගේ නෙවෙයි කියලා හිත හිතා ඉන්නකොට හරි කියලා. එහෙම එකක් නෙවෙයි මේක අනිත්‍ය බව දකින්න ඕන. දුක්ඛ බව, අසුභ බව, අනාත්ම බව දකින එකක් තියෙන්නෙ. හිතන එකක් නෙවෙයි, කල්පනා කරන එකක් නෙවෙයි. ඒක දැක්ක ගමන් මෙතන තියෙන්නෙ ධාතු ධාරාවක් විතරයි, ධාතූන්ගේ ගලනයක් විතරයි කියලා තේරෙන්න තේරෙන්න තමයි සත්ව පුද්ගල සංඥාව දියවෙන්න ගන්නෙ. අපි මේ මම කියලා අල්ලගෙන ඉන්න දෘෂ්ටිය අයින් වෙන්න ගන්නෙ ඔතනදි, දිට්ඨි විශුද්ධියකට තමයි අපේ මනස යන්නෙ. අපි බණ පොතේ අහලා තියෙනවා අපි නිවන් යන මේ මග සප්ත විශුද්ධි මාර්ගයක් තියෙන්නෙ, ඒක මේකෙදි සම්පූර්ණ වෙනවා, සීල විශුද්ධිය, චිත්ත විශුද්ධිය, දිට්ඨි විශුද්ධිය තමයි තුන්වෙනි එක, ඊළඟට තියෙන්නෙ කංකාවිතරණ විශුද්ධිය. සීල විශුද්ධිය අපිට මේ ක්‍රමයත් එක්ක සතිය ඉස්සරහින් තියාගෙන යද්දි අපි ටික ටික සීලයට ගොනුවෙනවා. චිත්ත විශුද්ධිය නීවරණ ධර්මයන්ගෙන් මනස අයින් වෙනවා. දිට්ඨි විශුද්ධිය මෙතන තියෙනවා, මම කියලා වැරදි දෘෂ්ටියක් අපි අල්ලගෙන සත්ව පුද්ගල සංඥා ඒක දියවෙන්න පටන් ගන්නවා. ඊටපස්සෙ තමයි කංකාවිතරණ විශුද්ධිය කියන්නෙ සැකයක්, සැක සංකා ටික අයින් වෙන්න පටන් ගන්නවා. මං මේ බොහොම සරලව කියන්නෙ.

ඉතින් දිට්ඨි විශුද්ධියට දොර ඇරෙන්නෙ මෙතනදි. ධාතු මනසිකාරය ළඟදි තමයි ඒක ඇරෙන්නෙ. අර වැරදි දෘෂ්ටි මනසින් ගැලවිලා යන්න පටන් ගන්නවා. සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නෑ කියලා. ඉතින් මේක තහවුරු වෙන්න නම් මේක සියදහස්වර, ලක්ෂ කෝටි වර පුහුණු වෙන්න ඕන. මේක එකපාරක් අත්දැක්කට ඒක වෙන්නෙ නැහැ. ඒ නිසා තමයි අප නැවත නැවත, නැවත නැවත සතත අභ්‍යාසයේ යෙදෙන්න කියන්නෙ, දිනපතා මේ අත්දැකීම ගන්න ඕන. ඉතින් ඔය ටික තමයි මට අද දේශනාවෙන් කියන්න ඕන වුනේ. ධාතු මනසිකාරය කියන එකට කොහොමද අපේ මනස එන්නෙ මේ ප්‍රායෝගික පුහුණුවේදී කියලා. එතකොට තේරුම් ගන්න ඔන්න ඔය ක්‍රමයට තමයි අපේ මනස වැඩ කරන්න පටන් ගන්නෙ. ඉතින් සමහර අයට මේක පර්යංක සක්මන වශයෙන් එදිනෙදා අත්දකින්න පුලුවන් වෙලා ඇති. මං හිතනවා ඇති ඔබ ඒ කරගෙන යන පුහුණුවට මේ කරුණු ටිකත් උදව් වෙයි කියලා. ඉතින් අපි ඊළඟ කාරණා එක්ක ඊළඟ වීඩියෝ එකකදි මුණගැහෙමු. තෙරුවන් සරණයි!

26) මරණයෙන් අමරණීයත්වයට | satipatthana meditation | mindfulness meditation | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අපි සතිපට්ඨාන සූත්‍රය දේශනා ගැන කරගෙන යන දේශනා මාලාවේ ඊළඟ කොටසට යන්නෙ. අපි මේ වෙනකල් ධාතු මනසිකාරය දක්වා කතා කරගෙන ආවා. ඒ වෙනකල් එනකොට විපස්සනාවේදී මේ වර්තමානයට අවදිවීම හරහා අපිට ධාතු ගුණ, ධාතු ස්වභාවයන් ඉස්මතු වෙලා පෙනෙද්දි අපේ මනසේ මුල් බැහැගෙන තියෙන නිත්‍ය, සුඛ, සුභ සංඥා, ආත්ම සංඥා දුරුවෙන්න පටන් ගන්නවා, ඒකට ආරම්භයක් වැටෙනවා. ඉතින් අපි මේ විදියට ධාතු ගුණ වශයෙන් දකින්නෙ පණ තියෙන ශරීරයක. ඉතින් මේ නවසීවතික පබ්බය කියන එක සම්ප්‍රදායානුකූලව දන්නෙ මැරුණු ශරීරයක වෙනස දකින එක. හැබැයි මේක කොහොමද විපස්සනාවට ඇදලා ගන්නෙ කියලා බැලුවොත් අපි දැන් මෙතෙක් වෙලා මේ ධාතුගුණ වශයෙන් නිත්‍ය, සුඛ, සුභ, ආත්ම සංඥා දුරුවෙන පැත්තට මේක දැක්කෙ පණ තියෙන ශරීරයක. ඉතින් අපි මෙතනදි පණ නැති ශරිරයක් එක්ක සන්සන්දනය කරලා මේ වෙනස මොකක්ද කියලා අත්දකින්න තමයි අපිට මේක පාවිච්චි කරන්න තියෙන හොඳම ක්‍රමය. ඉතින් ධාතු මනසිකාරය දක්වා එන ධාතු ස්වභාවයන් වශයෙන් දකිද්දි ඒක දිට්ඨි විශුද්ධියට අරගෙන තමයි අපි අරගෙන යන්නෙ, ඒක පහසුවක් වෙනවා. දිට්ඨි විශුද්ධියට දොර ඇරලා දෙනවා.

ඉතින් නවසීවතික කියන එකේ මේ මළකඳක සිදුවන වෙනස දකින එකේදී සාමාන්‍යයෙන් කෙනෙකුගේ මනසේ ඇතිවෙන්නෙ පිළිකුලක්, බියක් සහිත හැඟීමක්. අපි ඒකට තමයි කළකිරීම කියලා කියන්නෙ. මේ මළකඳක සිදුවෙන වෙනස දැක්කහම අපේ මනසේ හටගන්න බියට පිළිකුලට අපි කළකිරීම කියනවා. නමුත් ඒ කළකිරීම නෙවෙයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරන්නෙ. ඉතින් ද්වේෂ මූලික වෙලා හටගන්නෙ. ඉතින් මේක ධාතු වශයෙන් දැක්කොත් එතන ද්වේෂය නැහැ, විපස්සනාවට තමයි දොර ඇරෙන්නෙ. ඒක විපස්සනාවක්. ඉතින් අපි දන්න ගිහිගෙය හැරයාමේ සිද්ධියේදී, සතරපෙර නිමිති දැකලා කළකිරීම සිද්ධ වුනෙත් මෙන්න මේ ද්වේෂය නැති විදියට. අපි හිතන් ඉන්නෙ ඒක වෙන ක්‍රමයකට. ද්වේෂය නැති කළකිරීමක් තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේට එතනත් සිද්ධ වුනේ ඉතින් දැන් මේ අපි මේ පුහුණුව කරගෙන යන්නෙ අපේ මනසේ තියෙන වැරදි දෘෂ්ටියක් අයින් කරන්නනෙ. ඒක මොකක්ද කියලා හොයන්නනෙ අපි අරගෙන තියෙනවා, නිත්‍ය සංඥාව, සුඛ සංඥාව, සුභ සංඥා, ආත්ම සංඥා දුරු කරන ක්‍රමයකටනෙ මේ පුහුණුව අරගෙන යන්නෙ.

ඉතින් අපේ මනසේ සාමාන්‍යයෙන් මේ නිත්‍ය, සුඛ, සුභ ආත්ම සංඥා වැඩි කරන්න හොඳටම හේතුවෙන අරමුණක් තියෙනවා. ඒ තමයි විරුද්ධ ලිංගික ශරීරය. ඉතින් මට මතක නෑ එක සූත්‍රයක තියෙනවා මේ ලෝකෙ පිරිමියාට දකින්න තියෙන රූප අතර, පිරිමියෙකුට හිත වසඟ කරන හිත බැඳගන්න ලෝකෙ සුන්දරම රූප කොටසක් තියෙනවා නම් ඒ රූප අතර පිරිමියෙකුගේ හිත යටකරගන්න අංක එකේ රූපය වෙන්නෙ කාන්තාවගේ රූපය. ඒ විදියට පිරිමියෙකුගේ හිත යටකරගන්න අංක එකේ ශබ්දය වෙන්නෙ කාන්තාවකගේ කටහඬ, සුවඳ වෙන්නෙ කාන්තාවකගේ ගඳසුවඳ. රස වෙන්නෙ ඒ රස, ස්පර්ශය කාන්තාවකගේ ස්පර්ශය. ඔය විදියටම ස්ත්‍රියටත් තියෙනවා. ස්ත්‍රියගේත් හිත යට කරන රූපයක් තමයි පුරුෂයාගේ රූපය. ශබ්දයක් තියෙනවා නම් ඒ තමයි පුරුෂයාගේ ශබ්දය, ගඳසුවඳක් තියෙනවා නම් ඒ තමයි පුරුෂයාගේ ගන්ධය, රසය, ස්පර්ශය ඒ විදියට විස්තර කරලා තියෙනවා. ඉතින් ඒක අපිට තේරෙන්න කතා කලොත් මේ ලෝකෙ පුරුෂයෙකුට තියෙන හොඳම කාමවස්තුව ගැහැණිය, ගැහැණියකට තියෙන්නෙ පිරිමියෙක්. මේ විරුද්ධ ලිංගිකයා තමයි මේ නිත්‍ය, සුඛ, සුභ, ආත්ම සංඥා

වැඩිපුරම වැඩිකරන්න හේතුවෙන්නෙ. ඉතින් එතකොට මේ විදියට මේ තරුණ කෙනෙක් මියගියාට පස්සෙ ඒක අපේ හොඳට අපේ මනසට හොඳට ඒක වදිනවා.

සාමාන්‍යයෙන් හොඳට බලන්න වයසක කෙනෙක් මැරෙනවාට වැඩිය තරුණ කෙනෙක් මැරෙනකොට ඒක අපිට දැනෙනවා වැඩියි. ඇයි ඒ අපේ මනසේ අර නිත්‍ය, සුබ, සුභ, ආත්ම සංඥා වැඩි කරන්න හේතුවෙන දෙයක් එතන තියෙන්නෙ. එතකොට මළකඳක් කියන එක නවසීවතික කොටසේ, මළකඳක මේ විපරිණාමය විපස්සනා ඇහැකින් බැලුවොත් ඒකෙන් සිද්ධ වෙන්නෙ අපේ මනසේ අර නිත්‍ය, සුබ, සුභ, ආත්ම සංඥා ටික ටික දියවෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒක කාමයට ලොකු පහරක්. මිනිස්සු කැමැත් නෑ. සාමාන්‍යයෙන් උපමාවක් කිව්වොත් අල්ලපු ගෙදර හොරකමක් වුනොත් අල්ලපු ගෙදරට හොරෙක් පැන්නොත් අපිත් පොඩ්ඩක් සීරුවෙන් ඉන්නවානෙ අපේ ගෙදරටත් හොරෙක් පනියි කියලා.

ඒ වගේ මේ තරුණ කෙනෙක් මැරුණහම අපිටත් පොඩ්ඩක් රතු ලයිට් එකක් පත්තු වෙනවා මරණය සම්බන්ධයෙන්, මේ නිත්‍ය සුබ සුභ ආත්ම අරගෙන තියෙන එක සම්බන්ධයෙන් පොඩි රතු එළියක් පත්තු වෙනවා. ඉතින් මේකෙදි අපි තේරුම් ගන්න ඕන විපස්සනා ඇහැකින් බලනවා කියන එක නිකමට හිතලා බලන්න ඔබට මරණය කියන එක සිහිවෙද්දි කාමය කියන එක සිහිවෙද්දී ඔබේ හිතට දැනෙන දේවල් තියෙනවා. ඔබට මරණය සිහිවෙනකොට ඔබේ හිත අදින්නෙ ඔබට බයක් තැතිගැනීමක් එනවා නම් ඒකට හේතු තමයි සසර. ඔබට කාමය සිහිවෙද්දි ඔබට ඒකට ඇල්ම, ඒකට එනවා නම් වැඩිපුර ඇලීමක් බැඳීමක් ඒකටත් හේතුව සසර. ඉතින් අපි මේ සසරට, මරණය කියන එකයි කාමය කියන එකයි සංසාරයට තල්ලුව දීලා තියෙද්දි අපි මේ විපස්සනාව හරහා උත්සාහ කරන්නෙ ඒක නිවන දිහාට අරගෙන යන්න. කාමය සහ මරණය කියන එක. ඉතින් මරණය දිහා කාම සංඥාවෙන් බැලුවොත් තමයි අපිට බය දැනෙන්නෙ, පිළිකුල එන්නෙ, එතකොට අපිව සංසාරයට අරන් යන්නෙ. ඉතින් අපි මේ මරණය දිහා බලන්න හදන්නෙ, විපස්සනා ඇහැකින් බලනවා කියන්නෙ කාම සංඥාවෙන් බැලුවොත් තමයි අපිට බය එන්නෙ පිළිකුල එන්නෙ එතකොට අපිව සංසාරයට අරන් යන්නෙ.

ඉතින් අපි මේ මරණය දිහා බලන්න හදන්නෙ විපස්සනා ඇහැකින් බලනවා කියන්නෙ අපිට කළකිරීම් එන විදියට ඇලීමක් එන්නැති විදියට නිරෝධයක් එන විදියට බලන දෘෂ්ටියක් තමයි මේ විපස්සනාව කියලා කියන්නෙ. ඒකෙන් අපිට මේ දිට්ඨි විසුද්ධියට පාර කැපෙනවා. ඒකෙන් අපිට ඇත්ත මොකක්ද කියන එක තේරුම් ගන්න පුලුවන් වෙනවා. ඉතින් දැන් අර මෙතෙන්ට එනකන් මම කිව්වානේ මේ ධාතුන්ගේ ස්වභාවය තමයි අත්දකින්නෙ. සාමාන්‍යයෙන් වර්තමානයට අවදි වෙනකොට පණ තියෙන ශරීරයක ඉතින් ඔක පණ නැති ශරීරයකටත් සංසන්දනය කරලා බලපුවාම අපිට තේරෙනවා පණ තියෙන මගේ ශරීරය වගේම තමයි පණ නැති ශරීරයකත් මේ තියෙන්නේ ධාතු ස්වභාවයක් විතරමයි කියන එක අපිට අහුවෙන්න ගන්නවා. එතකොට ඉතින් අපිට අඬන්න වැළපෙන්න වෙලාවක් එන්නෙ නෑ මේ ඇත්ත දකිනකොට. ඒ ශරීර දෙකේ පණ ඇති, පණ නැති ශරීර දෙකේ සංසන්දනය එක්ක, සිහියත් එක්ක, නුවණත් එක්ක විපස්සනා ඇහැකින් බලද්දි දෙකම එකයි, දෙකේම තියෙන්නෙ එකම ධාතු ස්වභාවයක්, මොකද පඨවි ධාතුව කියන එක කොහේ තිබුනත් ඒක පඨවි ධාතුවම තමයි. ඒක මළකඳක එක පඨවි ධාතුවක්, පණ තියෙන ශරීරයක තව පඨවි ධාතුවක් නෙවෙයි. ඒකෙ පඨවි ධාතුවේ තියෙනවා ගුණ හයක්. ඒකෙ තද ස්වභාවය කොහෙ තිබ්බත් තද ස්වභාවයම තමයි.

ඉතින් මේක අපිට දකින්න පුලුවන් වෙනවා ඒක නිකම්ම දිට්ඨි විසුද්ධියට ටික ටික අපේ මනස අරගෙන යනවා. නමුත් ඉතින් මේ කියන තරම් ලේසි නැහැ, මොකද මේක

ක්‍රමානුකූල පුහුණුවක් එක්ක එන්න තියෙන්නෙ. ඉතින් මේ විදියට මරණය දිහා අපි මේ බලන බැල්ම අමරණීය වෙන තරමට අපේ මනස අරන් යනවා. තමන්ගේ මරණය එනතෙක් අපිට පුලුවන් මේ විදියට අනුන්ගේ මරණයෙන් වැඩගන්න, අනුන්ගේ මරණයක් දැකලා ඒක මේ අර පිළිකුල දැකලා, මළකඳේ විපරිණාමය දැකලා බයක් කැතක් පිළිකුලක් ද්වේෂ මූලික හැඟීමක් ඇතිකරගන්නවාට වැඩිය අපිට පුලුවන් මේක විපස්සනා ඇහැකින් බලලා තමන්ගේ මරණය එන දවසට මුහුණ දෙන්න පුලුවන් වෙන්න මේ අනුන්ගේ මරණයෙන් වැඩ ගන්න පුලුවන් වෙන්න ඕන. ඒකට සතිය තමයි මුල්වෙන්නෙ. ඒකට විපස්සනා ඇහැ තියෙන්න ඕන, කොහොමද මේක දිහා බලන්නෙ කියන එක තේරුම් ගන්න පුලුවන් වෙන්න ඕන. සමහර විට කෙනෙක් මේකට විරුද්ධ වෙයි. නමුත් අපිට පොතේ තියෙන දේට එහා ගිහිල්ලා අපිට ඕනම පැතිකඩකින් මේක දිහා බලන්න පුලුවන්. මේක ධාතු ස්වභාවයකින් බැලුවා කියලා මේ මැරිච්ච මළකඳක් දිහා ඒකෙ ඇති කිසිම වරදක් නෑ. මොකද ඒකෙන් වෙන්නෙ අපේ දිට්ඨිය ශුද්ධ වෙන එක. වැරදි දෘෂ්ටිය ටික ටික දියවෙන්න පටන් ගන්න එක.

ඉතින් මේක තමයි අපි තේරුම් ගන්න ඕන මරණය කියන එකට සාර්ථකව මුහුණ දෙන්න නම්. සාමාන්‍යයෙන් අපි මරණය කියන එකට බයේ දඟලන්නෙ මරණය නවත්වන්න හදන්නෙ. නමුත් මරණය නවත්වන්න බැහැනෙ අපිට ඉපදෙන එක නවත්වන්නෙ නැතිව. ඉතින් යම්කිසි තැනකදි අපි මරණයක් හරහා ඉපදෙන එක නවත්වගන්න වැඩ කරනවා නම් ඒක විතරයි එකම ක්‍රමය මරණය කියන එක නවත්වගන්න තියෙන. එහෙම නැතිව ජීවිතේ අනියතයි, මරණය නියතයි කිය කිය මුමුණ හිටියට දෙයක් වෙන්නෙ නැහැ. මරණ සතිය කියලා කියන්නෙ එහෙම එකක්. නැවත නූපදින තැනට මනස හදාගන්න එක. අන්න එතකොට ඒ කෙනා මැරෙන්නෙ නෑ, අර ධම්මපදයේ ගාථාවක් තියෙන්නෙ අප්පමාදො අමත පදං කියලා. ඉතින් මෙතන අප්‍රමාදය විදියට ගන්නෙ සතිය කියන එක අපි කලිනුත් විස්තර කරලා තියෙනවා. සතිමත් චිත්ත ක්ෂණයක නම් අපි ඉන්නෙ ඒ මොහොත තමයි අප්‍රමාදී වෙන්නෙ. ඉතින් අප්‍රමාදී වෙනකෙනාට එයාට අප්‍රමාදී කෙනාට මේ මරණය කියන එක යථා ස්වභාවයෙන් දකින්න පුලුවන්. මේක ධාතු වශයෙන් දකින්න පුලුවන්. එයා මේ ජීවිතේ, ඒ කියන්නෙ ජීවත් වෙලා ඉන්න කාලෙත් එයා හොඳින් ජීවත් වෙනවා, මොකද මේ යථාර්තය දැකලා තියෙන නිසා. එයාට හොඳින් ජීවත් වෙන්න පුලුවන් නිසාම එයාට හොඳින් මැරෙන්නත් පුලුවන්කම ලැබෙනවා. එතකොට මේ අප්‍රමාදී වීම නැති මනුස්සයා ජීවත් වෙලා හිටියත් නිකං මැරිලා වගේ තමයි, මොකද ඒ මනුස්සයා මැරෙන්න බයෙන් ජීවත් වෙන්නෙ. ඉතින් මේ යතාර්තය දකින තැනට තමයි විපස්සනාව හරහා අපේ මනස අරගෙන යන්නෙ.

ඉතින් මේ කියන්නෙ අපි මරණය දිහා ද්වේෂයෙන් තොරව බලන බැල්මකට හිත හදන එක. ඉතින් මේක මරණානුස්සතිය කියන එකට ඔබට ගන්න පුලුවන් අපි සාමාන්‍යයෙන් මරණානුස්සතිය කියලා ගන්නෙ වාක්‍ය ටිකක් තියෙනවා, ඔය ටික හිත හිතා ඉන්න එකක්. ඒකෙන් අපිට මැරෙන්න බය නැතිවෙන් නෑනෙ. ඕනම කෙනෙක් ඇහුවොත් ඔබෙ ඔබේ හිතින් තට්ටු කරලා අහන්න මරණය මූණ ඉස්සරහට ආවොත් අපි තාම සහළොවනවා නම්, ඒ කියන්නෙ ඔබ වඩලා තියෙන මරණානුස්සතියෙන් ඔබට ප්‍රයෝජනයක් වෙලා නෑ. ඉතින් සතිය හරහා අපිට නියමාකාරයෙන් මරණානුස්සතිය වඩන්න පුලුවන්. මොකද සතිමත් මනුස්සයාට සතිය පුරුදු කරන කෙනාට, සතිය හරහා විපස්සනාව පුරුදු කරන කෙනාට මරණයට තියෙන බය ටික ටික අඩු කරගන්න පුලුවන්. මරණය කියන්නෙත් එක්තරා සිද්ධියක් විතරයි කියන එක දැකගන්න පුලුවන්. එතකොට එයා ජීවත් වෙලා ඉන්න කාලෙ සතුටින් ජීවත් වෙනවා. මරණයටත් එයා සතුටින් මුහුණ

දෙනවා. ඒක තමයි එකම ක්‍රමය. මොකද මේ මරණය නවත්වන්න අපිට බෑ. ඒකට තියෙන එකම ක්‍රමය ඉපදෙන එක නවත්වන එක. එතෙන්ට මනස අරන් යන්න පුලුවන්. මේ ඇත්ත දැකීම හරහා, දිට්ඨි විසුද්ධියට මනසට දොර ඇරලා දීම හරහා. ඉතින් අපිට පුලුවන් ඒකට හෙමින් හෙමින් මේ ධාතු මනසිකාරය හරහා මේ මළ මිනියක, මළකඳක ස්වභාවය විග්‍රහ කරගෙන අපිට එතනට මනස අරන් යන්න පුලුවන්.

ඉතින් ඒකට මම ලොකුවට විස්තර කරන්නෙ නෑ. මං හිතනවා ඔබට ඒ කාරණයට අනුග්‍රහයක් එන්න ඇති කියලා මේ පුංචි විස්තර කිරීම. ඉතින් ඒ කාරණාව මෙතනින් ඉවර කරනවා. අපි ඊළඟ දේශනාවකින් ඊළඟ කාරණයෙන් මුණ ගැහෙමු. තෙරුවන් සරණයි!

27) වේදනානුපස්සනා සතිපට්ඨානය | Dealing with pain in meditation | Mindfulness | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අපි සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දේශනා මාලාවත් එක්කලා සම්බන්ධ වෙලා ඉන්නෙ. ඉතින් අපි පහුගිය දේශනාව දක්වාම, වීඩියෝ එක එනකල්ම කායානුපස්සනා කොටසට අදාළ පුංචි පුංචි කාරණා අපි කොහොමද මේ ප්‍රායෝගික ජීවිතයට ගලපගන්නෙ කියන එක ගැන කතා කලා. ඉතින් මං හිතුවා අද මෙතන මේ මොහොතේ ඉඳලා ඊළඟ සතිපට්ඨානයේ ආකාර හතරක් තියෙනවා, කායානුපස්සනා වේදනානුපස්සනා වශයෙන්. ඒකේ වේදනානුපස්සනා කොටසට අති තිබ්බොත් හොඳයි කියලා හිතුනා. ගොඩාක් විස්තර නැතිව වුනත් අපිට මේ සාමාන්‍ය ජීවිතයට කොහොමද මේක ගලපගන්නෙ සතිය හරහා කියන එක ගැන. ඉතින් කායානුපස්සනාවට පස්සෙ වේදනානුපස්සනාව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේක විග්‍රහ කරන්නෙ හරි අහිංසක විදියට මේ ගමන පුහුණුවේ යෙදෙන්න ඕන නිසා. හදිස්සිකාරයන්ට නම් පැන පැන යන්න අවශ්‍යතාව එනවා. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ හරි අහිංසක, නිහඬ, නිස්කලංක පුහුණුවක් මේ කියලා දෙන්නෙ. වේදනානුපස්සනා කොටසට යන්න කලින් කායානුපස්සනා කොටස ගැන යම්කිසි පුහුණුවක්, යම්කිසි අත්දැකීම් සම්භාරයක් අපිට තියෙන එක තමයි වාසි. මොකද මේ කය කෙරෙහි කය වශයෙන් බලන මානසිකත්වය තේරෙන කෙනාට වේදනාව කෙරෙහි වේදනාව වශයෙන් බලන්න පුලුවන් මානසිකත්වය හදාගන්න පුලුවන්. ඒ කියන්නෙ කය කය වශයෙන් දකිනවා, වේදනාව වේදනාව වශයෙන් දකිනවා කියන්නෙ වෙන මොකුත් නෙවෙයි, ඇත්ත ඇතිහැටියෙන් දකිනවා කියන එක.

ඉතින් ඒ නිසා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ හරි ලස්සන අනුපිළිවෙලකට මේ සූත්‍රය විස්තර කරන්නෙ, අපි මේ වේදනානුපස්සනා කොටස කියන්නෙ නාම කොටස් තමයි මේ අපි මේ පුහුණුව ලබන්නෙ, අත්දැකීම් ලබන්නෙ. ඉතින් කායානුපස්සනා කොටසේ තියෙන්නෙ රූප කොටස් ගැන. ඉතින් නාමරූප දෙකේදී නාම කොටස් වලට වැඩිය රූප කොටස් ඕලාරිකයි, ගොරෝසුයි. අපිට ග්‍රහණය කරගන්න ලේසියි. ඉතින් මේ කලබල විසිරුණු නන්නත්තාරේ ගිය හිතකට අර සියුම් නාම ධර්මයක් එක්ක ගණුදෙනු කරනවාට වැඩිය එයාට ලේසියි මේ ගොරෝසු රූපයක් එක්ක මුලින් ගණුදෙනු කරන්න. එතකොට අපිට පහසුවක් තියෙනවා මේ සතිය කියන එක ගොනු කරගන්න. ඇත්ත කියන එක මොකක්ද යථාර්තය කියන එක තේරුම් ගන්න මොකද ගොරෝසු අරමුණක් එක්ක තමයි වැඩ කරන්නෙ. ඉතින් ඒ ගොරෝසු අරමුණක් එක්ක වැඩ කරලා පුරුද්ද ඇති කෙනාට ඔන්න ලේසියි වේදනානුපස්සනා කොටසේදී මේ නාම කොටස් එක්ක වැඩ කරගෙන යන්න.

ඉතින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වේදනානුපස්සනා කොටසේ කියන්නෙ මේ සුඛංවා වේදනං වේදියමානො සුඛංවා වේදනං වේදියාමීති පජානාති ආදී වශයෙන්. මේ ප්‍රධාන වේදනා වර්ග තුනක් අපි භුක්ති විඳිනවානෙ සත්වයෙක් විදියට. සැප වේදනා, දුක් වේදනා, උපෙක්ඛා වේදනා කියලා වර්ග තුනක් අපි භුක්ති විඳිනවා. එතකොට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියන මේ තියරියේ තියෙන මේ වාක්‍යයේ තේරුම තමයි සුඛ වේදනාවක් විඳිනවා නම් සුඛ වේදනාවක් බව දැනගන්න කියන එක. හැබැයි අපි සාමාන්‍යයෙන් අපේ මනසට සාමාන්‍යයෙන් මනසට සාමාන්‍යයෙන් programme වෙලා තියෙන්නෙ වේදනාවක් කිව්වහම දුක විතරයි අපිට ටක් ගාලා අරමුණු වෙන්නෙ. අපි වේදනාව කියන එකට දීලා තියෙන සමාන පදය දුක. දුකට දීලා තියෙන සමාන පදයක් විදියට තමයි අපි වේදනා කියන වචනය ගන්නෙ. නමුත් වේදනාව කියන්නෙ එහෙම එකක් නෙවෙයි. වේදනා කියන වචනයට විඳින්න පුලුවන් හැම වේදනාවක්ම ඇතුලත්. එතකොට අපි මේ වේදනානුපස්සනා කාණ්ඩයේදී මේක ගැන තමයි අපි ලොකු වැටහීමක් ගන්නෙ. පුහුණුව හරහා. තියරියෙන්ම නෙවෙයි, සූත්‍රමය වශයෙන්ම නෙවෙයි.

ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් අපි පුරුදු වෙලා තියෙන්නෙ අපේ මනස ඇබ්බැහි වෙලා තියෙන්නෙ සුඛ වේදනාවක් ආවහම ඒකට ඇලෙන්න. දුක්ඛ වේදනාවක් ආවහම ඒකට ගැටෙන්න. උපෙක්ෂා වේදනාවක් ආවහම අපි අන්දුන් කුන්දුන් වෙනවා. ඉතින් මේ වේදනානුපස්සනා කොටසේදී අපිට ආරාධනා කරන්නෙ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සුඛ වේදනාවක් ආවහම සාමාන්‍යයෙන් ඇලෙනවා වෙනුවට ඒක හුදු සුඛයක්, සැපයක් විදියට දකිනවා. දුකක් ආවහම ඒකට ගැටෙනවා වෙනුවට ඒක හුදු දුකක් විදියට දකිනවා. මේක විස්තර කරන්න හරි ලස්සන සූත්‍රයක් තියෙනවා. මං ඒ කෑල්ල මෙතෙන්ට ඇඳලා ගන්නවා. ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේත් හරියට ඒක විස්තර කරනවා මේ වේදනාව ගැන කමටහන් දෙන අවස්ථාවන්වලදී. වේදනාව සම්බන්ධ කමටහන් දේශනා වලදී, මේ සූත්‍ර පාඨය උන්වහන්සේ ඇඳලා ගන්නවා. ඒ තමයි චූලවේදල්ල සූත්‍රය. තියෙනවා දන්න අය දන්නවා ඇති, ධම්මදින්නා තෙරණින් වහන්සේ සහ විශාඛ උපාසකතුමා අතර ඇතිවුනු සාකච්ඡාවක් තියෙනවා. ප්‍රශ්නෝත්තර සාකච්ඡාවක් ඒ දෙදෙනා අතර යන්නෙ. මේ දෙදෙනා ධම්මදින්නාවෝ පැවිදි වෙන්න කලින් විශාඛ උපාසකතුමාගේ ගිහිකල බිරිඳ. ඉතින් ධම්මදින්නා තෙරණින් වහන්සේ පැවිදි වෙලා ඈතකට යනවා භාවනා කරන්න. ඊටපස්සෙ එතුමිට ටික කාලයකින් නැවත සැවැත්නුවරට එනවා. ඉතින් විශාඛ උපාසකතුමා හිතනවා විශාක උපාසකතුමා අනාගාමී වෙලා ඉන්නෙ. හිතනවා මෙතුමියට මේ කැලේක ඉන්න බැරිව ආපහු එන්න ඇති සැවැත්නුවරට කියලා, මේ එයාගේ මනස පරීක්ෂා කරන්න ප්‍රශ්න ටිකක් අහන්න යනවා. ඒ අතරේ වේදනාව සම්බන්ධ ප්‍රශ්න ටිකකුත් විශාක උපාසකතුමා ධම්මදින්නා තෙරණින් වහන්සේගෙන් විමසනවා.

එතනදි පළමුවෙනියෙන්ම එතුමියගෙන් අහන්නෙ මේ විශාඛ උපාසකතුමා අහනවා, ආර්යාවෙනි සැප වේදනා දුක් වේදනා උපෙක්ෂා වේදනා කියලා අපි වේදනා වර්ග තුනක් විඳිනවා. ඒකෙ මේ සැප වේදනාවේ සැපය මොකක්ද දුක මොකක්ද කියලා ප්‍රශ්නයක් අහනවා. හොඳින් ඇහුම්කන් දෙන්න මේ කොටසට. මේ සැප වේදනාවේ සැපයකුත් තියෙනවා, දුකකුත් තියෙනවා. මොකක්ද සැප වේදනාවේ සැපය සහ දුක කියලා ප්‍රශ්නයක් අහනවා. එතකොට ධම්මදින්නා තෙරණින් වහන්සේ පිළිතුරු දෙනවා සැප වේදනාව එනකොට හටගන්නකොට සැපයි, ඒක ගෙවිලා යනකොට දුකයි. සැප වේදනාව හටගන්නකොට ඒක පැමිණෙනකොට සැපයක්, ඒක ගෙවෙනවා අනිවාර්යයෙන් නිරුද්ධ වෙනවා, ඒක ක්ෂය වෙනවා. එතකොට දුකක් එන්නෙ. ඉතින් මේක දකින්න, මේ සැපය කියන එක එනකොට සැපයක් යනකොට දුකක් කියන එක අල්ලගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ

සැපය සැපයක් විදියට දකින්න පුලුවන් සතිය අපිට තිබුනොත්. සිහියෙන් තිබුනොත් අපිට මේක දකින්න පුලුවන්කම ලැබෙනවා. අපි මේක සිහියෙන් දකිනවා වෙනුවට ඒ සැප වේදනාවට colours එකතු කරනවා, එක එක සංඥා, විතර්ක, ප්‍රපංච එකතු කරලා තමයි අපි මේ සැපය එනකොට සැපයක් විදියට අල්ලන්නේ සහ සැපය ගෙවිලා යනකොට දුකක් විදියට අල්ලන්නෙ ඒ නිසයි. ඒ සැප වේදනාව සැපයක් විදියට හරියටම දැක්කා නම් සිහියෙන් ඒක එනකොට සැපයි, යනකොට දුකයි කියලා අපිට අහුවෙන් නෑ, හුදු සැපය විතරක් අපිට අත්දකින්න පුලුවන් වෙනවා.

ඉතින් ධම්මදින්නා මෙහෙණින් වහන්සේ ඔය උත්තරය දෙනවා. සැපය එනකොට සැපයි, යනකොට දුකයි කියලා. එතකොට විශාඛ උපාසකතුමා දෙවෙනි ප්‍රශ්නය අහනවා, හොඳයි ආර්යාවෙනි එහෙනම් දුක් වේදනාවේ තියෙන සැපය මොකක්ද, දුක මොකක්ද. සැප වේදනාවේ සැපක් දුකක් තියෙනවා වගේම, දුක් වේදනාවේත් තියෙනවා සැපක් දුකක්. මොකක්ද ඒ කියලා අහනවා. එතකොට තෙරණින් වහන්සේ පිළිතුරු දෙන්නේ දුක් වේදනාව එනකොට දුකයි, යනකොට සැපයි. ඒ කියන්නෙ දුක හටගනිද්දි දුක පැමිණෙද්දි අපිට වෙහෙසයි, ඒක දුකක්. නමුත් ඒ දුක උනත් අර සැප වගේම ගෙවෙනවා, ක්ෂය වෙනවා, එතකොට අපිට සැපයක්.

ඉතින් අපි සාමාන්‍යයෙන් පුරුදු වෙලා තියෙන්නෙ දුක දිහා වෛරයෙන් බලන්න. අර සැප දිහා වර්ණ ගන්වලා බලනවා වගේ දුක දිහා අපි වෛරයෙන් බලන්නෙ. එතකොට අපිට මේ කියන ඇත්ත දකින්න බැහැ. හැබැයි දුක දුකක් හැටියට දකින මානසිකත්වය ආවොත් ඔය කියන චිත්ත පෙරළිය ඇතිවෙන්නෙ නෑ. ඒ දුක දුකක් විදියට දකින කෝණය තමයි අපිට මේ අල්ලන්න භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ සතිපට්ඨාන දේශනාවෙදි අපිට ආරාධනාවක් කරන්නෙ. ඉතින් අපි සාමාන්‍යයෙන් මේ සැපදුක් දෙකේදි මේ සැප දුක් දෙක ගැන මෙහෙම තීරණ ගන්නෙ අපි ඒ මොහොතේ ඉන්න මානසිකත්වය අනුව තමයි අපි ඒ සැප දුක දෙක වර්ණ ගන්වගන්නෙ. සැපය සැපයක්, යනකොට දුකක්, දුක එනකොට දුකක්, යනකොට සැපක් විදියට අපි මේක මේ හරවලා ගන්නෙ අපි ඒ මොහොතේ ඉන්න මානසිකත්වය අනුව. ඕකට සාමාන්‍යයෙන් ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ කන්නෝන වුනහම කබරගොයාත් තලගොයා කරගන්නවා වගේ වැඩ අපි කරන්නෙ. අපේ මනසේ ස්වභාවය ඒක. ඉතින් මේ කියන සුතමය ඥාණය අපිට තිබුනොත් මෙහෙම දෙයක් තියෙනවා කියන සුතමය ඥාණය අපිට තිබුනොත් චින්තාමය වශයෙන් ගලපගත්තට පස්සෙ අපිට යම් දවසක මේක ප්‍රායෝගිකව ගලපගන්න පුලුවන් හැකියාව එනවා. මොකද අපි සාමාන්‍යයෙන් පුරුදුවෙලා තියෙන්නෙ සැප කියන එක ළං කරගෙන දුක කියන එක ප්‍රතික්ෂේප කරන්න තල්ලු කරන්න. එහෙම එකක් නෙවෙයි මේ වේදනානුපස්සනා කොටසේදී භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අපෙන් බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ. අපිට අපිව අරන් යන්න හදන්නෙ එහෙම තැනකට නෙවෙයි. සැපය ළං කරලා, දුක තල්ලු කරන ක්‍රමයකට නෙවෙයි අපේ මනස අරන් යන්නෙ. අපේ පුරුදු රටාව ඒක. ඒකෙන් අනිත් පැත්තකට ඒ කියන්නෙ මේ සැපක් වුනත් දුකක් වුනත් බාරගන්න මානසිකත්වයක් හැදෙන්නෙ මෙතනදි. ඒක තල්ලු කරන්නෙත් නැහැ, සිප වැළඳ ගන්න යන්නෙත් නැහැ, ඇතිදේ ඇති හැටියට දකිනවා මනසින්. එතෙන්ට තමයි මේ සතිය හරහා අපිව අරන් යන්න හදන්නෙ.

ඉතින් ඊටපස්සෙ විශාඛ උපාසකතුමා තෙරණින් වහන්සේගෙන් අහනවා හොඳයි ආර්යාවෙන් එහෙනම් උපෙක්ෂා වේදනාවක් කියලා එකක් අපි විඳිනවා, උපෙක්ෂා වේදනාවේ සැප මොකක්ද, දුක මොකක්ද කියලා ඔන්න ඊළඟ ප්‍රශ්නෙ අහනවා. එතකොට ධම්මදින්නා තෙරණින් වහන්සේ පිළිතුරුදෙනවා මේ අදුක්ඛම සුඛ වේදනාව, නැත්නම්

උපෙක්ෂා වේදනාවේ සැප දුක අර කලින් ක්‍රමයට හිතලා ගන්න පුලුවන් එකක් නෙවෙයි. සැප වේදනාවේ සැප දුකයි, දුක් වේදනාවේ සැප දුකයි දැකපු විදියට මේක ගන්න බැහැ. අදුක්ඛම සුඛ නැත්නම් උපෙක්ෂා වේදනාවේ සැපය දුකය එතුමිය විස්තර කරන්නෙ උපෙක්ෂා වේදනාවේ ඉන්නෙ කියලා දන්නවා නම් සැපයි, දන්නෙ නැත්නම් දුකයි. අපි සාමාන්‍යයෙන් වැඩිපුර ඉන්නෙ දවසේ වැඩි කාලයක් අපි උපෙක්ෂා වේදනාවක ඉන්නෙ මොකද අපි කැමැති නෑ අපි ඒක දන්නෙ නෑ, අඳුනන්නෙ නෑ. ඉතින් අපිට සාමාන්‍යයෙන් ඔය සාමාන්‍ය ජීවිතයක ඉද්දි වුනත් මෙහෙම පුහුණුවක් කරගෙන යද්දි වුනත් අපි ඒක හඳුන්වන්නෙ මේ උපෙක්ෂාව ආවහම අපි ඒක හඳුන්වන්නෙ පාළුවක් විදියට, මුස්පේන්තුවක් විදියට, එපාවෙච්චි ගතියක් විදියට, මෙලෝ රහක් නැති ගතියක් විදියට. ඔය වගේ වචන ටිකක් තියෙනවානෙ මිනිස්සු අතරේ. ඒගොල්ලෝ ඒ අත්දකින්නෙ උපෙක්ෂා වේදනාව. ඒගොල්ලො ඒක දකින්නෙ සාපයක් විදියට, පාළුවක් විදියට, කාලකණ්ණිකමක් විදියට. ඒ නිසා ඒකට සාදර වෙන්න බෑ, ඒකට කැමැත්තක් එන්නෙ නෑ, ඒ සැපය දකින්න බැහැ.

මොකද අපි දන්නෑ සූත්‍රමය වශයෙන්වත් මේ අපි ඉන්නෙ ඇලීම් ගැටීම් නැති මධ්‍යස්ථ මානසිකත්වයේ කියන එක අපි දන්නෑ. ඒක හරහා තමයි නිවන් මග වැටෙන්නෙ කියන එකවත් අපි දන්නෙ නෑ. දන්නවා නම් මම මේ ඉන්නෙ ඇලීම් ගැටීම් වලින් වික්ෂිප්ත වුනේ නැති ඇලීම් ගැටීම් වලින් ඇවිස්සුන්නේ නැති සාමකාමී මානසිකත්වයෙන් ඉන්නෙ කියලා දන්න කෙනා ඒකට සාදර වෙනවා, එයාට සතුට එනවා, එයාට සහනය එනවා, එයාට ඒක සැපයක් වෙනවා. ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් මේ උපෙක්ෂා වේදනාව හැම චිත්තක්ෂණ දෙකක් අතරම, හැම සැප දුක් දෙකක් අතරම මේක පවතිනවා. හැම හුස්ම දෙකක් අතරම මේක පවතිනවා. හුස්ම දෙකක් අතරම පවතිනවා. සාමාන්‍යයෙන් මේක ප්‍රායෝගික වශයෙන් පර්යංක වශයෙන් භාවනා කරන අය අත්දකිනවා, ආශ්වාසයයි ප්‍රශ්වාසයයි අතර මේක තියෙනවා. ප්‍රශ්වාසයයි අතර මේක තියෙනවා, හිස් තැනක්. එතන තියෙන්නෙ උපෙක්ෂා වේදනාව. ඉතින් සාමාන්‍ය පර්යංකයකදී අපි හිතමු අපි ඉස්සරහින් තියාගන්නෙ හුස්ම නම් හුස්ම දිහා බලන් ඉද්දි සාමාන්‍ය යෝගාවචරයා දන්නවා මේක දිහා අපිට ඇහැට ඇහැ තියලා එක එල්ලේ බලන් ඉන්න පුලුවන් වුනොත් මේ හුස්ම ගෙවෙනවා වගේ එකක් දැනෙනවා අපිට. හුස්ම නොදැනී යන තැනක් වගේ එන මානසිකත්වයක් එනවා, ඇත්තටම හුස්ම නොදැනී යනවා නෙවෙයි, හුස්ම නැතිවෙනවා නෙවෙයි, හුස්ම ගෙවෙනවා නෙවෙයි, අපි තාම ජීවත් වෙනවානෙ. ඒ කියන්නෙ හුස්ම වැටෙනවා. හුස්ම සම්බන්ධයෙන් තියෙන සංඥා, ගොරෝසු සංඥා ටික සියුම් වෙන එකක් තමයි එතනදි වෙන්නෙ. එතකොට අන්න එතනදි මේ හුස්ම නොදැනී යන මට්ටමකදි හුස්ම ගෙවෙන තැනදි ඔන්න ඔය කියන උපෙක්ෂාව ළඟට අපි එනවා. එතකොට ආවට පස්සෙ අපි කරන්නෙ අපිට ඒක දරන්නෙ නෑ, අපිට ඒක ඔරොත්තු දෙන්නෙ නෑ, හැම යෝගාවචරයෙක්ම අහනවා එතනදි මොකක්ද කරන්න ඕන. ආයෙ මොකක්ද කරන්නෙ, හුස්ම පේන්නෙ නෑ, හුස්ම දැනෙන්නෙ නෑ, හිස්තැනකට යනවා, එපාවෙනවා. මොකක්ද කරන්න ඕන කියලා අහනවා. ඉතින් එතනදි තියෙන්නෙ උපෙක්ෂා වේදනාව. ඒකට දැනුවත් වෙන්න අවදි වෙන්න විතරයි. අපිට අවදි වෙන්න බෑ, මොකද අපි කැමැති නෑ ඒකට.

ඉතින් මෙන්න මේ කියන දේ අපි දැකලා තිබුනොත් අපිට මේ වේදනාව කියන කොටසත් එක්ක ගණුදෙනු කරන්න පුලුවන්. ඒ කියන්නෙ කායානුපස්සනා කොටසේදී අපි මේ ඉස්සරහින් තියාගත්තු හුස්ම සම්බන්ධ ගණුදෙනුවේදී මේ සැප දුක් උපෙක්ෂා වේදනා තුන කොහොමද ගලනය වෙන්නෙ කියන එක දැනගෙන හිටියොත් අපිට ඔන්න ලේසි

වෙනවා. අපිට එන වේදනාවක් දිහා දුකෙන් බලන්නෙත් නැතිව, සැපෙන් බලන්නෙත් නැතිව ඇති දේ ඇති හැටියට බලන්න පුලුවන් මානසිකත්වය එනවා. ඒ නිසා සාමාන්‍යයෙන් වේදනානුපස්සනාවට යන්න කලින් මේ කායානුපස්සනා කොටස සම්බන්ධයෙන් යම්කිසි පරිචයක් අපිට තියෙන්න ඕන. අපි ඉස්සරහින් තියාගත්තු මූලික අරමුණේ මුල, මැද, අග දකින්න පුලුවන් පුරුද්දක් අපිට හැදිලා තිබුනොත් ඔන්න වේදනාව කියන එකත් එක්ක අර පුරුදු රටාවට නෙවෙයි මේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියන රටාවට අපිට දකින්න ලේසියක් එනවා.

අපිට දැනෙනවා මේ අපි සාමාන්‍යයෙන් උදාහරණයක් ගත්තොත් පර්යංකයකදී ඔන්න විනාඩි විස්සක් විතර යනකොට හැම කෙනෙකුටම වේදනා හටගන්නවා, ඒක ස්වභාවිකයි. අපි හිතමු අපිට දණහිසේ කැක්කුමක් එන්නෙ. ඉතින් අපිට සාමාන්‍යයෙන් පේන්නෙ මේ දණහිස කකියනවා. මගේ දණහිස කකියනවා කියලා අපි ගණ සංඥාවකින් තමයි ගන්නෙ. හැබැයි අපි මේ සතිය පුරුදු කරගෙන යන ගමනේදී මේ වේදනාවට අපි සතිය තියන්න පුරුදු කලොත් වේදනාව දිහා බලන්න පුරුදු වුනොත් වේදනාව දිහා අස්සට රිංගලා ඒක ගැන දැනුවත් වෙන්න පුරුදු වුනොත් තේරෙනවා මහා වේගයකින් වෙනස් වෙන විශාල වේදනා පොදියක් ඒක අස්සෙ තියෙන්නෙ කියලා. ඉතින් විශාල වේදනා පොදියක් එතන තියෙනවා. ඒක අපිට දකින්න පුලුවන් වෙනවා. ඉතින් එහෙම ඉස්සරහට ඉස්සරහට යන්න ක්‍රම සහ විධි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඒ ඉස්සරහට මනස වැඩෙන හැටි කියලා තියෙනවා, මම කලින් වීඩියෝ වලත් ඒ ගැන සඳහන් කරලා තියෙනවා.

ඉතින් අපි සාමාන්‍යයෙන් බැලුවොත් සැප දුක් උපෙක්ෂා කියන වේදනා සම්බන්ධයෙන් ගත්තොත් අපි නිතරෝම ඉන්නෙ යම්කිස වේදනාවක. ඒ කියන්නෙ අපි ඉන්නෙ වේදනා සාගරයක. වේදනාවක් කියන එකක් නැති මොහොතක් නෑ. දුක්ඛ වේදනාව නෙවෙයි. වැරදියට ගන්න එපා. කුමක් හෝ වේදනාවක් සහිතවයි අපි ඉන්නෙ. තියරි වශයෙන් බැලුවොත් ඒක ඔප්පු වෙනවා. තියරිය එළියට ගත්තොත් අභිධර්මය ගැන දන්න එහෙම දන්නවා, අභිධර්මයේ තියෙනවා චෛතසික කාණ්ඩයේ සබ්බචිත්ත සාධාරණ චෛතසික කියලා කොට්ඨාශයක්. ඒ කියන්නෙ මේ සබ්බචිත්ත සාධාරණ චෛතසික කියලා හතක් තියෙනවා, මේ හත හැම සිතකම යෙදෙනවා, ඒකයි ඒවට සබ්බචිත්ත සාධාරණ චෛතසික කියන්නෙ. මේ හතේ වේදනාවත් ඇතුලත්. ඒකියන්නෙ වේදනාව කියන්නෙත් හැම සිතුවිල්ලකම හැම සිතකම පවතින දෙයක්. ඒ කියන්නෙ අපි ඉන්නෙ සදහටම වේදනා සාගරයක. සැප වෙන්න පුලුවන්, දුක වෙන්න පුලුවන්, උපෙක්ෂාව වෙන්න පුලුවන් යම්කිසි වේදනාවක් එක්කයි අපි ඉන්නෙ. ඉතින් අපි වේදනා සාගරයක ඉන්නෙ කියන එකත් අපි ඉස්සෙල්ලා දැනුවත් වෙන්න ඕන අපි මේ සිහිය තියන්න යද්දි.

ඉතින් අපි අර කලින් කිව්වා වගේ වේදනා සාගරයක අපි ඉන්නෙ කියලා තේරෙනවා නම් පර්යංකයේදී මේ හුස්ම නොදැනෙන කය නොදැනෙන තැනට ආවට පස්සෙ එතන තියෙන්නෙත් උපෙක්ෂාව, එතන තියෙන්නෙත් යම්කිසි වේදනාවක්, සැප දුක නෑ, සැප දුක් වලින් ගැලවුනු මධ්‍යස්ත අදුක්ඛම සුඛ වේදනාවක් තියෙනවා, කියන එක අපිට දන්නවා නම් අපිට සූත්‍රමය වශයෙන් අපිට ඔන්න ඒකට සාදර වෙලා ඒකට සතිය තියන්න පුලුවන් වෙනවා. ඒකට මූණ දෙන්න පුලුවන් වෙනවා. ඉතින් මේක දකින්න පුලුවන් නම් මේ හුස්ම ගෙවෙන තැන උපෙක්ෂාවක් තියෙනවා කියලා සාමාන්‍යයෙන් අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ මේ හුස්ම ගෙවෙන තැන, හුස්ම සංසිඳෙන තැන උපෙක්ෂාව තියෙන්නෙ කියලා දන්නවා නම් එයාට මරණාසන්නයේදී, මරණ මොහොතේදී අන්තිම හුස්මෙත් ගෙවීයාම දකින්න පුලුවන්. අන්තිම හුස්ම දැක දැක දැන දැන හෙලන්න පුලුවන් කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියන්නෙ ඒකයි. ආනාපානසතිය පුරුදු කල, පුහුණු කල,

බහුලීකෘත කරපු කෙනෙකුට අන්තිම හුස්මත් දැක දැක දැන දැන ගෙවන්න පුලුවන් කියනවා. ඒ කියන්නෙ එයාට බයක් නැතිව මැරෙන්න පුලුවන් කියන එක. ඇයි මෙයා ජීවත් වෙලා ඉන්න කාලෙ හුස්ම ගෙවී යන එක දැකලා තියෙනවා. එතන උපෙක්ෂාවක් තියෙන්නෙ. උපෙක්ෂා වේදනාවක් තියෙන්නෙ කියලා එයා අත්දැකලා තියෙනවා. ඒ නිසා එයාට ලේසිවෙනවා මේකට මුහුණ දෙන්න, මේකත් එක්ක ගණුදෙනු කරන්න.

ඉතින් අපි බලන්න ඕන කොහොමද මේ වේදනාව කියන එක ප්‍රායෝගික පුහුණුවට අදාළ වෙන්නෙ කියලා. වේදනාවෙන් අවබෝධය ලබාගන්න හැටි. අපි වේදනාව සාපයක් විදියට අරගෙන තියෙන්නෙ, කාලකණ්ණිකමක් විදියට. නමුත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ආරාධනා කරන්නෙ වේදනාව අවබෝධයට පාවිච්චි කරන්නෙ කොහොමද කියන එකයි. ඒක තමයි වේදනානුපස්සය කොටසේදී භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පහදලා දෙන්නෙ. එතකොට ඔබ තේරුම් ගන්න ඔබ යෝගාවචරයෙක් විදියට සතිපට්ඨානය පුරුදු කරන කෙනෙක් විදියට ඔබ තාම ඉන්නෙ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ආරාධනාව පිළිඅරගෙනද, නැත්නම් අර පුරුදු ආකල්පයෙන්ද. ගොඩාක් යෝගාවචරයො ඉන්නෙ පුරුදු ආකල්පයෙන්, වේදනාවට වෛර කරගෙන තමයි භාවනා කරන්න හදන්නෙ. ඉතින් ඒ නිසා අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා, හැම භාවනා මධ්‍යස්ථානයකම භාවනා ශාලාවේ කෙළවර ඉන්නවලු කට්ටියක් පුටු පුටු පුටු පුටු කියාගෙන. ඒ ගොල්ලො පුටු හොයනවා ඉඳගන්න. ඇයි මේ පර්යංකයට ගියාම එන වේදනාවට වෛර කරනවා. ඒගොල්ලො හිතනවා භාවනා කරන්න වේදනාව නැතිවෙන්න ඕන කියලා. ඉතින් අපි සිද්ධාලේප බාම් ගායි, පැනඩෝල් ගහයි, කුෂන් එකේ ඉඳගන්න ආසනය සිංහාසනය වගේ හදාගන්නවා, ඇයි මේ වේදනාවට බයේ.

අපිට මේ තියෙන පහසුවකින් තියෙන දේකින් අපිට පර්යංකයකට ගිහිල්ලා කකුල් නවලා ඉඳගෙන කොන්ද කෙලින් තියාගනෙ බිත්තියකට හේත්තුවක් දාන්නැතිව පර්යංකයකට යන්න බෑ, ඇයි මේ වේදනා වලට වෛර කරගෙන අපි නිවන් යන්න හදන්නෙ. නමුත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ වේදනාව අවබෝධය දක්වා මනස, අවබෝධය දක්වා අරගෙන යන්න කොහොමද පාවිච්චි කරන්නෙ කියන එක තමයි වේදනානුපස්සනා කොටසේදී කියලා දෙන්නෙ. ඉතින් හැම කෙනාම ඉන්නෙ සැපය හොයාගෙන යන පාරකනෙ. දුක නැති කරන්න දඟලනවා, සැපය ළංකරගන්න දඟලනවා. එහෙම එකකට තමයි අපි programme වෙලා ඉන්නෙ. ඔබ කැමැති වුනත් අකැමැති වුනත් ඒක බාරගන්න ඕන. ඉතින් යෝගාවචරයා පර්යංක සක්මනකට ගියාම මේකත් එක්ක හැප්පෙනවා. එයාත් හැමවෙලේම දුක නැතිකරගෙන විනාශ කරගෙන සැප වේදනාවත් එක්ක භාවනාව කරන්න තමයි දඟලන්නෙ. ඉතින් එහෙම එකක් එන්නෙ නැහැ. අපිට කරන්න පුලුවන් එකම දේ තියෙන්නෙ වේදනාව වේදනාව වශයෙන් දකින එක විතරයි. වේදනාව මතින් ඥාණය ගන්නෙ කොහොමද කියන එක තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ වේදනානුපස්සනා කොටසේදී අපිට කියලා දෙන්නෙ.

ඒ කියන්නෙ වේදනාව හරහා ඥාණය කියන එක ගන්නවා නම් අපි මේ වේදනාව දිහා බලන්න ඕන පරතො සංකල්පයෙන්. ඒ කියන්නෙ අනුන්ගේ දෙයක් දිහා බලනවා වගේ තමයි බලන්න තියෙන්නෙ. එතකොට ඒ වේදනා අපිට පුලුවන් නම් පරතො සංකල්පයෙන් බලන්න ඒ වේදනා තණ්හා, දිට්ඨි, මාන වශයෙන් අපි අල්ලන් නෑ. තණ්හා දිට්ඨි මාන වශයෙන් අල්ලනකොට තමයි අපි කෙක්ක වදින්නෙ, සසරට කෙක්ක වදින්නෙ. සැප දුක් අන්ත දෙකට වැටෙන්නෙ. එතකොට පරතො සංකල්පයෙන් අනුන්ගේ දෙයක් විදියට දකින ක්‍රමය තමයි මේ සතිය හරහා අපි කියලා දෙන්නෙ. සැපය සැපයක් හැටියට විතරයි දකින්න ඕන ඇලෙන්නෙ නැහැ. මම විඳිනවා කියන එක අතහැරිලා හුදු විඳීමක් අත්දකින්න පුලුවන් මානසිකත්වය එනවා. අපි මුලින් ගන්නෙ මම සැප වේදනාවක් විඳිනවා, මගෙ

කකුල කකියනවා මම දුක් වේදනාවක් විදිනවා කියලා තමයි අපි මේකට බහින්නෙ. ඇත්තටම මේකට ආරම්භයේදී අපි එහෙම තමයි අල්ලගන්නේ මේක.

අපි හිතමු පර්යංකයේ ඉන්නකොට දණිස්ස කකියනවා, එතකොට මගේ කකුල කකියනවා, මගේ දණිස්ස කකියනවා කියලා තමයි අපි ගන්නෙ. ඊටපස්සෙ මගේ දණිස් වේදනාවට මම අවධානය තියනවා කියලා තමයි තියන්නෙ. එතනින් තමයි පටන් ගන්නෙ. එතකොට ඒකත් එක්ක ඉස්සරහට සතිය හරහා යද්දි අපිට මේ මගේ කකුල කියන සංඥා අයින් වෙලා යම්කිසි වේදනාවක් තියෙනවා නම්, වේදනාවක් විදිනවා කොහේදෝ තැනක ඒක අර මමත්වයෙන් අල්ලන් නැති මානසිකත්වයකට එනවා. ඒ කියන්නෙ රිදුමක් නැති රිදුමක් අත්දකින්න පුලුවන් මනසකට අපිට එනවා. ඒකට තමයි මේක අනුන්ගේ දෙයක් වගේ දකින්න ඕන කියන්නෙ, පරතො සංකල්පයෙන් බලනවා කියන්නෙ අන්න ඒක. හුදු වේදනාවක් අපි අත්දකිනවා. ආත්ම සංඥාව ගැලවුනු මමත්වය ටිකක් දියවුනු හුදු වේදනාවක් අපිට අත්දකින්න පුලුවන්කම ලැබෙනවා.

ඉතින් ඒක කරන්න සමහර යෝගාවචරයෙකුට පර්යංකයේදී මේ වේදනාව උග්‍ර අවස්ථාවේදී මේක දිහා බලන්න යනවා. ඒක ටිකක් සමහරවෙලාවට අමාරු වෙනවා. යම්කිසි මට්ටමකදි වේදනාව වැඩිවෙමින් යනවා, මූලකර්මස්ථානය දිහා බලන්න බැරි තරමට වේදනාව ටිකක් වැඩිවෙමින් යනවා වගේ දැනෙනවා නම් ඔන්න අපි මූල කර්මස්ථානය අතහැරලා අපි ඔන්න වේදනාව දිහා අවධානය තියන්න පටන් ගන්න පුලුවන්. වේදනාව මූලකර්මස්ථානය කරගන්න පුලුවන්. එහෙම නැත්නම් වේදනාව හටගන්නකොටම ඒකට මුහුණට මුහුණ දාලා අපිට මෙනෙහි කරන්න පුලුවන් හැකියාව එනවා එතකොට. අපි වේදනාව උපරිම උග්‍ර වුනු වෙලාවක වේදනාව දිහා බලන්න ගියොත් ලේසි නෑ ආධුනිකයාට. ඒ නිසා ආධුනිකයෙක් දැනගන්න ඕන සාමාන්‍ය මට්ටමකට වේදනාව එද්දි ඒකට මුහුණට මුහුණ දාලා අර අපි කායානුපස්සනා කොටසේදී හුස්ම සම්බන්ධයෙන් කතා කරද්දිත් කිව්වා හරියටම අර රේල්පීලි දෙකක් වගේ. රේල්පීලි දෙක එක සමාන්තරව යනවා එකක් පහුකරගෙන අනික යන්නෙ නෑ. අරමුණ හටගන්නකොටම සතිය පවත්වනවා. ඒ වගේ වේදනාව හටගන්නකොටම ඒකට මුහුණට මුහුණ දාලා ඒක බලන්න ඕන රේල් පීලි දෙකක් වගේ. ඔය ක්‍රමයට දකින්න පෞරුෂයක් ආපු දවසට සතිය දියුණු වුන දවසට සම්පජඤ්ඤය එකතු වුනු දවසට රිදුමක් නැති රිදුමක් අපිට අත්දකින්න පුලුවන් වෙනවා.

යම්කිසි හුදු වේදනාවක් අපි අත්දකිනවා, ඒක තණ්හාදිට්ඨි මාන වශයෙන් අහුවෙන් නැති මොහොතවල් එනවා. ඉතින් සාමාන්‍ය යෝගාවචරයාගේ ස්වභාවය තමයි යෝගාවචරයේක පර්යංක සක්මන වශයෙන් මේ පුහුණුව කරගෙන යද්දි ඒගොල්ලො නිතරම කමටහන වාර්තා කරද්දා සැප වේදනාවයි, උපෙක්ෂා වේදනාවයි ගැන වාර්තා කරනවාට වැඩිය දුක් වේදනාව ගැන තමයි නිතරෝම වාර්තා කරන්නෙ. ඒගොල්ලො හිතනවා මේ දුක් වේදනාව මහා බාධාවක් මගේ භාවනාවට කියලා. මහා කරදරයක් විදියට තමයි දකින්නෙ. නමුත් ඒගොල්ලො දන්නෙ නැහැ මේ දුක් වේදනාව හරහා අපේ පුහුණුව දියුණු වෙනවා. පුහුණුව ඉස්සරහට අරන් යන්න පුලුවන් කියන එක ඒගොල්ලො දන්නෙ නෑ, අපි සැප වේදනාවට එක විදියකට සළකන්නෙ. දුක් වේදනාවට එක විදියකට සළකන්නෙ. ප්‍රතිචාර දක්වන්නෙ එහෙමයි උපෙක්ෂා වේදනාවට එක විදියකට සළකන්නෙ. මේ සළකන විදිය වෙනස් කරගන්න ඕන ඒ වේදනා තුනටම. සැප දුක් උපෙක්ෂා කියන වේදනා තුනටම එක හැන්දෙන් බෙදනවා කියන්නෙ. සමහිත පවත්වන්න පුලුවන් තැනකට එනවා, ඒක සතිය හරහා අපිට පුරුදු කරන්න පුලුවන් වෙනවා. සතිය හරහා තමයි එතනට මනස ගන්න පුලුවන්. අපි වෙනදා සැපයට දුකට උපෙක්ෂාවට වෙන

වෙන විදියට සැළකුවාට, වෙන වෙන විදියට බැලුවාට අපි මේ පුහුණුව හරහා යන්නෙ මේ වේදනා වර්ග තුනටම එකම බැල්මකින් බලන මනස හදාගන්න. ඒක තමයි අපි මේ සතිය හරහා පුරුදු කරන්න හදන්නෙ. ඉතින් අපි පොඩි කොටසක් විතරයි මේකෙදි වේදනාව සම්බන්ධයෙන් කතා කරන්නෙ. අපි තව වීඩියෝ එකක් අරන් එනවා මේ වේදනාව සම්බන්ධයෙන්, ඒ වීඩියෝ එකේදි අපි ඉතුරු කාරණා ටික ගැන කතා කරමු. තෙරුවන් සරණයි!

28) [උපේක්ෂා වේදනාව වැදගත්ද? | being neutral | mindfulness meditation | @alokaalighttolife]

තෙරුවන් සරණයි! අපි අද කතා කරන්නෙත් සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දේශනාවක්. අපි කලින් වීඩියෝ එකේ වේදනානුපස්සනාවට ආරම්භයක් ගත්තා. ඉතින් ඉතුරු ටික කතා කරන්න හිතුනා, ඒක ගැන තව පොඩි විස්තර ටිකක් දැනුවත් කලොත් හොඳයි කියලා හිතලා. ඒ කියන්නෙ අපි වේදනානුපස්සනාව සම්බන්ධයෙන් සරල විස්තරයක් ඒ දේශනාවේ කලා. ඉතින් අපි දැන් මේ ප්‍රායෝගික පුහුණුවත් එක්ක අපි මේ වැඩේ කරන්නෙ කොහොමද කියලානෙ අපි මේ කතා කරගෙන යන්නෙ. ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් අපි සක්මන පර්යංක එදිනෙදා වශයෙන් සතිය පුරුදු කරගෙන යද්දි අපි හිතමු පර්යංකයේදී අපි මූල කර්මස්තානය විදියට, මූලික අරමුණ විදියට ආනාපානසතිය ඉස්සරහින් තියාගත්තා කියලා, හුස්ම ගැන සිහිය තියන එක. ඉතින් මුලදි අපිට ගොඩක් යෝගාවචරයන්ට මේ හුස්ම ගොරෝසුවට රළුවට පැහැදිලිව පේන එක හරි සතුටක් ගෙනල්ලා දෙනවා. ඒක හුස්ම හොඳට පේනවා නම් හරියට සතුටක් එනවා, ඔන්න හුස්ම පේන්නැතිව යනවා නම් ඔන්න ලොකු දුකක් එනවා.

ඉතින් මේ හුස්ම කෙරෙහි අපිට යම්කිසි විදියකට සිහිය තියාගෙන ඉන්න පුලුවන් නම් හුස්ම රැළි කිහිපයක් එක දිගට දකින්න පුලුවන් වෙනකොට වෙන්නෙ මොකක්ද මේ හුස්ම සම්බන්ධයෙන් තියෙන ගොරෝසු සංඥා සියුම් වෙනකොට හුස්ම නැතිවෙලා යනවා වගේ හුස්ම අතුරුදන් වෙනවා වගේ, හුස්ම නැති තැනකට එනවා වගේ දැනෙනවා. හුස්මේ ස්වභාවය, ගොරෝසු ස්වභාවය ගෙවෙන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට මේ හුස්ම ගෙවුනහම හිස් තැනකට එනවා කියනවා සමහරු, සමහරුන්ට සම්පූර්ණයෙන්ම හුස්ම ගෙවෙනවා දැනෙනවා. සමහරුන්ට යම්කිසි විදියකට සියුම් වීමක් වෙනවා. ඉතින් මේක හරි පහසුවක් මෙතන තියෙන්නෙ. ඒ වගේම මෙතන තියෙන්නෙ උපෙක්ෂා වේදනාව එතන තියෙන්නෙ. උපෙක්ෂාවට එනවා. ඉතින් හුස්ම සියුම් වෙනකොට හුස්ම නෑ කියලා කියනකොට අපි දන්නවා නම් අපි මැරිලා නැහැ කියලා අපිට කලන්තෙ හැදිලා නෑ කියලා, අපි සිහිවිකල් වෙලා නෑ කියලා ඒ කියන්නෙ හුස්ම තියෙනවා, නැත්නම් අපි මැරෙන්න ඕනනෙ හුස්ම නැත්නම්. හුස්ම තියෙනවා අර ගොරෝසු හුස්ම සියුම් වෙලා විතරයි.

ඒ කියන්නෙ ඔය සංඥා තමයි සියුම් වෙන්නෙ. එහෙම නැතිව හුස්ම සිද්ධ වෙන දෙයක් නෙවෙයි. එතකොට මේ තැනේදී හුස්ම සියුම් වෙන තැනදී හුස්ම නොදැනී යන තැනදී අපි උපෙක්ෂාවට ආවට පස්සෙ ගොඩාක් යෝගාවචරයො එතනදි චරුචුරු ගානවා මේ උපෙක්ෂාව දරන්නෙ නෑ. උපෙක්ෂා වේදනාව පුරුදු නෑ. එතනදි කම්මැලිකම් එනවා. එහෙම නැත්නම් අර හුස්ම හිතලා ගන්න හදනවා. ගොරෝසු හුස්ම කෝ කියලා අහනවා. එහෙම නැත්නම් වෙන මොනවාහරි දාගෙන මෙතනදා මොනවහරි කරන්න දෙයක් තියෙනවද, ඔය වගේ තැන්වලට එනවා. එන්නෙ මොකද මේ මනසට උපෙක්ෂා වේදනාව තවම හුරු නෑ. සැප දුක් දෙකේ හැප්පිලා හැප්පිලා ඉඳලා උපෙක්ෂාවට මනස ගෙනාවහම අපි චරුචුරු ගානවා. හැබැයි ඒ අයට මතක නෑ මේ උපෙක්ෂාව හරහා තමයි නිවන කියන

එක තියෙන්නෙ කියලා. ඉතින් මෙන්න මේ තැනේදී මේ උපෙක්ෂාවට මේ හුස්ම ගෙවෙන තැනට හුස්ම සියුම් වෙන තැනට ආවට පස්සෙ වෙන සිතුවිලි ශබ්ද වේදනා වගේ අරමුණකට යන්නෙ නැතිව මේ හිස් තැනත් එක්ක අපිට යාළුවෙලා ඉන්න පුලුවන් නම්, මේ හුස්ම සියුම් වුනු තැන මේ විවේකයට අපිට අවදි වෙන්න පුලුවන් නම් ඔන්න උපෙක්ෂා වේදනාවට සාදර වෙන්න පුලුවන් මනසක් ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ. ඒ කියන්නෙ අපි ගොරෝසු අරමුණේ ඉඳලා සියුම් වෙන තත්වය දක්වා එද්දි අරමුණ, අරමුණ වශයෙන් දකිනවා. ඉතින් ඒ වගේ මේ වේදනාවත් වේදනාව වශයෙන් දකින්න පුලුවන්.

ඉතින් එතනදි සමහර යෝගාවචරයෙක් මේ අරමුණේ නොදැනෙන ගතිය අරමුණු කරන්න පුලුවන්. සමහර කෙනෙක් ඒ තියනෙ මධ්‍යස්ත උපෙක්ෂා වේදනාව අරමුණු කරන්න පුලුවන්. කොහොම වුනත් ඒ වේදනාව වේදනාව වශයෙන් දකිනවා විනා ඒක දුකක් සැපක් විදියට බෙදලා විඳින්න යන එක තමයි අපි සාමාන්‍යයෙන් කරන්නෙ. නමුත් මේ සතියනේ අපි කරන්න හදන්නෙ එතන ඇති දේ ඇතිහැටියෙන් බුක්ති විඳින්න යන එක. ඇති දේ ඇතිහැටියට දැකගන්න එක. ඉතින් කායානුපස්සනා කොටසේ ඉඳලා අපි හෙමින් හෙමින් රූපාරම්මණයක ඉඳලා ඒකෙ ගෙවීම දක්වා දැකලා ඒ තැන්වලදි මේ වේදනා වර්ග තුන ගැන අත්දැකීමක් තියෙන කෙනෙකුට මේ වේදනාව හරහා නාම කොටස් වල ස්වභාවය අත්දකින්න යනකොට එයාට පහසුවක් එනවා, මේ වේදනාත්‍රය හඳුනාගන්න. සැප, දුක්, වේදනා කියන වේදනාත්‍රය වේදනා වශයෙන් දකින්න. ඉතින් අපි ඔය වේදනා තුන සැප, දුක් උපෙක්ෂා කියන මේ වේදනා තුන වේදනාව විදියට ගන්නෙ නැති නිසා තමයි අපිට සංසාරේ වැඩෙන්නේ, ඒ වේදනාව වේදනාව වශයෙන් හුදු සැපයක් වශයෙන්, හුදු දුකක් වශයෙන්, හුදු උපෙක්ෂාවක් වශයෙන් ගන්නවා නම් ඒක නිවනට පාර කැපෙනවා.

ඉතින් දැන් සාමාන්‍යයෙන් මිනිස්සු අතර ප්‍රසිද්ධම දුකනෙ. දුකට තමයි මිනිස්සු ප්‍රශ්න දාගන්නෙ. යෝගාවචරයා වුනත් ඇවිලෙන්නේ ඔතනදි. ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් මෙතන දුක ගැන ටිකක් උලුප්පලා කතා කරනවා නම් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දුක කියන කාරණයේ ලක්ෂණ හතරක් පෙන්නනවානෙ. කියන්නෙ දුක කියන එක හඳුනගන්න පුලුවන් ස්වභාව; පීලන, සංකත, සංතාප, විපරිණාම කියලා. එතකොට පීලන කියලා කියන්නෙ මේ දුකේ තියෙනවා පෙලන ස්වභාවයක්. අපිට වෙහෙසක් ගෙනල්ලා දෙනවා, පීඩාවක් ගෙනල්ලා දෙනවා. එතකොට අපි සාමාන්‍යයෙන් පුරුදු වෙලා තියෙන්නෙ මේ දුකේ තියෙන පෙළෙන ගතිය ආවහම ඒ පෙළෙන ගතියෙන් අපේ මනස පෙළීමට පත්වෙනවා, මනස වෙහෙසට ලක් කරගන්නවා, මනස පීඩාවකට ලක් කරගන්නවා. එතකොට මේ සතිය හරහා වේදනානුපස්සනාවේදී පුරුදු කරන්නෙ මේ පෙලෙන ස්වභාවයක් තියෙනවා, ඒකෙන් මනස පෙළාගන්නෙ නෑ, මනසට වෙහෙසක් ගන්නෙ නෑ, පෙළෙන ස්වභාවය පෙළෙන ස්වභාවයක් විදියට දැකගන්නවා. ඉතින් ඒක දැකගන්න නම් පෙළීමක් එන්න ඕන, ඒ කියන්නෙ දුකක් එන්න ඕන. එහෙම නැතිව දුකක් නැති වෙලාවට හිතලා මේක ගන්න බැහැ. පෙළෙන ස්වභාවය එන්න ඕන, ඒක අත්දකින්න ඕන. එතකොට තමයි අපිට ඒකට පෙළෙන ස්වභාවයෙන් මනසට පීඩාවක් කරගන්නෙ නැතිව පෙළීම පෙළීමක් විදියට දකින්න පුලුවන්ද කියන එක අත්හදා බලන්න, උරගා බලන්න දුකක් එන්න ඕන. ඒක නැතිවෙලාවට අපිට ඒක හිතලා ගන්න බෑ, ගොඩක් අය හිතලා ගන්න එකක් තමයි මේ අවබෝධය කියලා හිතාගෙන ඉන්නෙ, චින්තාමය වශයෙන්. ඉතින් ඔය කියන එක දුක කියන එක දුක්ඛ වේදනාවේ අපි අත්දකින එක්තරා ස්වභාවයක් ඕක. පීලන ස්වභාවය.

ඊටපස්සේ තව තියෙනවා සංතාප ස්වභාවය කියලා තවන ගතියක්. දවන තවන ගතියක් තියෙනවා දුකක්. අපිට ඒකත් අත්දකින්න පුලුවන්. ඉතින් ඒ තවන දවන ගතියෙනුත් අපේ මනස තැවීමකට දැවීමකට පත්වෙනවා. අපි ඒකෙන් වෙහෙසක් ගන්නවා. එතකොට මේ

වේදනානුපස්සනාව හරහා අපි පුරුදු කරන්නෙ අපි තවන ගතියක් තියෙනවා, දවන ස්වභාවයක් තියෙනවා, දැවිල්ලක් තියෙනවා, ඒක ඒ ස්වභාවයෙන් දකිනවා විනා අපි ඒකෙන් මනස තැවීමකට ගන්නෙ නෑ. තණ්හා දිට්ඨි මාන වශයෙන් අල්ලපු ගමන් ඒ තවන ස්වභාවයෙන් මනස තැවීමකට පත්වෙනවා. ඉතින් එහෙම නැතිව හුදු තවන ස්වභාවය අපිට අත්දකින්න පුලුවන් නම් එතනට මනස ගන්න පලුවන් නම් ඒක සතිය හරහා හොඳ දියුණුවක් ලැබුනු වේදනානුපස්සනාවේ වේදනාවක් එක්ක හොඳට ගණුදෙනු කරන්න පුලුවන් වුනු මනසකට එහෙම තැනකට එන්න පුලුවන්. ඊටපස්සෙ සංඛත, ඒ කියන්නෙ මේ වේදනා කියන එකත් හේතු ගොඩකින් හැදිලා තියෙන දෙයක්, එක දෙයක් නෙවෙයි.

අපි හිතමු පර්යංකයකදී ඔන්න කකුලෙ කැක්කුමක් එනවා, දණිස්සේ කැක්කුමක් එනවා. එතකොට අපිට හිතෙන්නෙ මගේ දණිස්ස කකියනවා. මගේ දණිස්ස අඹරනවා වගේ, උලකින් අනිනවා වගේ, මිරිකනවා වගේ ඔහොම කැක්කුම් එන්නෙ අපිට නමක් සංඥාවක් එනවානෙ. ඉතින් අපි ඒ වේදනාවට සතිය තිබ්බෙ නැති නම්, ඒක දිහා බැලුවෙ නැතිනම් අපි ඒක මගේ දණිස්ස මිරිකනවා, උලකින් අනිනවා, කපන්න කොටනවා වගේ ඒවගේ හැඟීමක් අපිට එන්නෙ ඒක ඝන සංඥාවක් විදියට එන්නෙ. හැබැයි ඇත්තටම අපි මේ වේදනාව දිහා බැලුවොත් වේදනාවට මනසින් සමීප වෙලා ලංවෙලා වේදනාව අස්සට මනසින් ගිහිල්ලා බැලුවොත් පේනවා එතන ඇත්තටම මේ මිරිකනවා අනිනවා වගේ එක වේදනාවක් නෙවෙයි, වේදනා ගුලියක් තියෙන්නෙ. වේදනා රාශියක එකතුවක් එතන තියෙන්නෙ, පොදියක් තියෙනවා කියලා පේන්න ගන්නවා. වේදනා වර්ග ගොඩක එකතුවක් තමයි මේ අපිට එළියට දැනෙන්නෙ මගේ දණිස්ස මිරිකනවා වගේ, උලකින් අනිනවා වගේ එකක් අපිට දැනෙන්නෙ අර වේදනා රාශියක එකතුවක්. ඒ ඉතින් මනසින් මේකට ළංවුනාම අර එළියේ ඉඳන් බලනවා වගේ නෙවෙයි, පිට ඉඳන් බලනකොට තරම්ම මනස රිදෙන්නෙ නෑ. රිදුමක් තියෙනවා. හැබැයි හිත රිදෙන්නෙ නෑ, මේක අපිට පේන්න ගන්නවා. මනසින් වේදනාවට ළංවුනාම. නමුත් මනසින් වේදනාවට ළංවෙලා මේක දකින්න තියා වේදනාව එනකොටත් දුරතියා අපි බයේ දුවනවා. එතකොට කොහොමද අපි මේ වේදනාවක් වේදනාවක් විදියට දකින්නෙ. ඉතින් ඒකට මේ වෙහෙස එන්නෝන, මේ දුක එන්න ඕන, මේ පීඩාව එන්නෝන. ඒක විපරිණාම ස්වභාවය.

ඉතින් ඒ වේදනාවක් දිහා අපි බැලුවොත් ඒක අර තියෙන පොදිය වේගයෙන් වෙනස් වෙන ගතිය අපිට අල්ලන්න පුලුවන්කම එනවා. වෙනස්වෙන ස්වභාවය පේන්න ගන්නවා. එතකොට ඒ සතිය හරියට එල්ල කරලා හරියට සතිය තියන්න පුලුවන් වුනොත් මුලින් මගේ දණිස්ස කකියනවා කියලා අපි අරමුණට මනස ළං කලාට පස්සෙ මගේ කියන දණිස්ස කියන සංඥා ගැලවිලා යන්න පටන් ගන්නවා. කොහේදෝ වේදනාවක් තියෙනවා, දණිස්ස කියන සංඥාව, ඒ හැඟීම මනසින් ගැලවෙනවා. මගේ කියන හැඟීම ගැලවෙනවා. යම්කිසි වේදනාවක් දැනෙනවා. ඉතින් මේක තණ්හා දිට්ඨි මාන වශයෙන් අල්ලන්නෙ නැතිවුනාම වේදනාව තිබ්බා කියලා ප්‍රශ්නයක් නැහැ. හිත රිදෙන්නේ නෑ, රිදුමක් තියෙනවා හිත රිදෙන්නෙ නෑ, එතනට තමයි අපි මේ හෙමින් හෙමින් යන්න හදන්නෙ. ඉතින් එතෙන්ට එන්න බෑ වේදනාවක් එන්නෙ නැතිව. වේදනාවක් අත්දකින්නෙ නැතිව. ආපු වේදනාවටත් සතිය තියන්නැතිව ඔතෙන්ට යන්න බෑ.

ඉතින් මෙන්න මේ විදියට අපිට මේ දුක දිහා සාපයක් විදියට බලනවා වෙනුවට දුක අවබෝධය කරා අරගෙන යන දෙයක් විදියට බලන බැල්මක් තමයි අපිට මේ සතිපට්ඨානය හරහා පුරුදු කරලා දෙන්නෙ. ඒ නිසා මතක තියාගන්න සාමාන්‍යයෙන් අපි ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ නම් කියන්නෙ මේ විපස්සනාවේදී නිවනට දුක තරම් උදව්වෙන වෙන කිසිම දෙයක් නෑ කියලා. පුදුමාකාර විදියට දුක්ඛ වේදනාව හරහා අවබෝධය කියන

එක ගන්න ලේසියි, ඒකට හොඳ පෞරුෂයක් තියෙන්න ඕන ඒකට මුහුණ දෙන්න. ඒකත් එක්ක ගණුදෙනු කරන්න. එතකොට දැන් අපි මේ කතා කලේ යෝගාවචරයෙක් විදියට ඍජු සක්මනක, පර්යංකයක එදිනෙදා සතිය තියද්දි අත්දකින්න ලැබෙන එක්තරා පැතිකඩක්නෙ. පර්යංකයේදී ලැබෙන දෙයක්නෙ. එතකොට මේකෙ තියෙනවා අපිට එදිනෙදා වශයෙන් සතිය තියද්දි එදිනෙදා ජීවිතේ ජීවත් කරවද්දිත් අපිට මේ සැප දුක් උපෙක්ෂා වේදනා අත්දකින්න පුලුවන්කම ලැබෙනවා.

එතකොට පොතේ තියෙන එක කාරණයක් එක්ක ගත්තොත් අපිට සාමාන්‍යයෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වේදනාව වර්ග කරනවානෙ එක එක තැන්වල. ඉතින් වේදනාව එක තැනක තිස්හය ආකාරයකට සඳහන් කරනවා ඒ තමයි ඔය ඉන්ද්‍රිය හයෙන් ඔය වේදනා වර්ග තුනම විඳිනවා. එතකොට එතන දහඅටක් තියෙනවා. එතකොට ඔය දහ අට සාමිස, නිරාමිස වශයෙන් දෙකට බෙදෙනවා. ඉතින් ඔය තියෙන්නෙ පොතේ දැනුම. ඉතින් ඕක අපි එදිනෙදා ජීවිතේ අත්දකින දෙයක්. එතනදි අපිට දැන් මේ කියන එදිනෙදා සතිය තියෙනකොට අපිට මූණ දෙන්න වෙන සිද්ධියක් ගැන කතා කරන්නෙ. එතකොට එදිනෙදා වශයෙන් මේ සාමිස, නිරාමිස වශයෙන් දෙකට බෙදීගෙන මේ කියන ආකාර ටික අපිට භුක්ති විඳින්න ලැබෙනවා. ඉතින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා සාමිස, නිරාමිස කියලා කියන්නෙ සාමිස කියන්නෙ ඒකට කියන්නෙ ගේහ සිත, ඒ කියන්නෙ ගිහිගෙයිදි, සාමිස කියන්නෙ ආමිසය සහිතව, කම්සැප සහිතව විඳින වේදනා. නිරාමිස කියන්නෙ නෙක්ඛම්ම සිත වේදනා. ඒ කියන්නෙ මේ ගිහිගෙය හැරගියාම, කම්සැප හැර ගියාම අපිට භුක්ති විඳින්න වෙන වේදනා. එතකොට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා ගිහිගෙයි ඉන්නකොට හටගන්න සෝමනස්ස වේදනාවක් තියෙනවා, සතුටු සැප වේදනාවක් තියෙනවා කම්සැප භුක්ති විඳිනකොට. එතකොට යෝගාවචරයෙකුට පුලුවන් මේ ගේහ සිත්, ඒ කියන්නෙ ගිහිගෙයි ඉද්දි අපේ මනසට එන මේ සෝමනස්ස වේදනාවේ, සැප වේදනාවේ තියෙන අපිට ආදීනව දකින්න පුලුවන්, ඒකෙ ස්වභාවය දකින්න පුලුවන්, එහි තණ්හා දිට්ඨි මාන වශයෙන් ඒක ඇල්ලුවහම සිද්ධ වෙන දේ දැන් අපි තියරි වශයෙන් දන්නවා.

ඉතින් අපිට පුලුවන් මේ ගිහිගෙයිදී හටගන්න කම්සැප පරාමර්ශණය කරගෙන හටගන්න සෝමනස්ස වේදනාව නෙක්ඛම්ම සිත සෝමනස්සයෙන් අයින් කරන්න පුලුවන්. ඒ කියන්නෙ නෙක්ඛම්ම සිත සෝමනස්සය කිව්වහම ඔන්න දැන් ගිහි අයට හිතෙන්න පුලුවන් අපි නාම ගිහිනෙ, පැවිද්දන්ට විතරනෙ ඕක කරන්න පුලුවන් කියලා. ඉතින් ගිහියෙක් වුනත් යෝගාවචරයෙක් විදියට යම්කිසි වෙලාවක ඔබ සතිය තියාගෙන සක්මන පර්යංකය එදිනෙදා වශයෙන් කරගෙන යන යම්කිසි මොහොතක ඔබේ මනස කාමයෙන් ගැලවෙනවා, ඔබට ඒ පුහුණුව මේකට පාවිච්චි කරන්න පුලුවන්, ඔබ නිත්‍ය වශයෙන් පැවිද්දෙක් නොවුනට. එතකොට නෙක්ඛම්ම සිත සෝමනස්සය කියන්නෙ මේ කාමයන්ගෙන් සිත අයින් වුනහම විඳින මානසික සහනයක් තියෙනවා. ඉතින් යෝගාවචරයෙක් ගිහි වුනත් එයත් යම්කිසි චිත්තක්ෂණයකට හරි යම්කිසි කෙටි කාලයකට හරි මේ කාමයන්ගෙන් මනස අයින් කරගෙන විඳින සෝමනස්ස වේදනාවක් තියෙනවා. එතකොට අපිට ඒකට සාදර හිත හදාගෙන ඒකෙන් අර ගිහිගෙයිදී කම්සැප නිසා හටගන්න ආදීනව සහිත සෝමනස්සය අපිට පිටුදකින්න පුලුවන් කියලා කියනවා. එතකොට නෙක්ඛම්ම සිත සෝමනස්සයට සාදර වෙලා ඒක නැවත නැවත බහුලීකෘත කරන්න පුලුවන්.

ඊටපස්සෙ මනස විවේකී වෙනකොට, සතිය හරහා විවේකී වෙනකොට තමයි මේ නෙක්ඛම්ම සිත සෝමනස්සය එන්නෙ, ප්‍රීතිය එන්නෙ. සතිය පුරුදු කරන කෙනෙකුට ඒක

එනවා මනස විවේකී වෙද්දි. ඊටපස්සෙ ගිහිගෙයි වාසය කරන කෙනෙකුට දෝමනස්සයක් හටගන්නවා. ගේහ සිත දෝමනස්ස වේදනාවක්. ඒක අමුතුවෙන් විස්තර කරන්න ඕන නෑ, ගිහිගෙයි ඉන්න අය දන්නවා. ඒ වගේම නෙක්ඛම්ම සිත දෝමනස්සයකුත් තියෙනවා. කියන්නෙ මේ ගිහිගෙය අතහැරියාමත්, කම්සැප අතහැරියාමත් අපිට එන දොම්නස් සිතක් තියෙනවා. ඒවා තමයි අපි හිතමු අපි ඊයෙ අපිට හොඳ සක්මන පර්යංකය එදිනෙදා වශයෙන් සිහිය තියන්න පුලුවන් වුනා. අද නෑ. ඔන්න එතකොට ඊයෙ ලබපු දියුණුව, ඊයෙ හොඳට භාවනා කෙරුනා අද නෑනෙ කියලා ඔන්න දුක් වෙනවා. එහෙම නැත්නම් අපි භාවනාවට බහින්නෙම අධික ප්‍රතිඵල බලාගෙන. එතකොට බලාපොරොත්තු අධික වුනාම ප්‍රතිඵල වලට ඒක ලැබුනෙ නැතිවහම ඔන්න ආයෙත් දුක්වෙනවා. ඉතින් ඔහොම නෙක්ඛම්මය පුරුදු කරන අයටත් දෝමනස්සයක් එනවා ඔන්න ඔය ක්‍රමයට. ලැබිච්චි ආනිසංස, ලැබිච්චි ප්‍රතිඵල ටික විනාශ වෙනවා. බලාපොරොත්තු වෙන එක ලැබෙන්නෙ නෑ. එතකොට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙතන කියන්නෙ මේ නෙක්ඛම්ම සිත දෝමනස්සය හොඳයි ගේහ සිත දෝමනස්සයට වැඩිය කියලා. ඒක ඉතින් ඔයගොල්ලන්ට හොඳට තේරෙනවා. අපි මේ ගිහි ගෙදර හිටියත් සතිය හරහා එදිනෙදා සක්මන පර්යංක වශයෙන් සතිය පුරුදු කරද්දි ඔය නෙක්ඛම්ම සිත දෝමනස්සය එනවා යෝගාවචරයන්ට. ඊයෙ නම් හොඳට භාවනා වුනා, අද වෙන්නෙ නෑ, ඊයෙ නම් හොඳට හුස්ම පෙනුනා, අද වෙන්නෙ නෑ, ඊයෙ නම් පැයක් හොඳට පර්යංකයේ හිටියා අද නෑ. ඔහොම පසුතැවෙනවා. එතකොට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියනවා ඒක හොඳයි කියනවා ඒකට සාදර වෙන්න කියනවා අර ගිහිගෙයි ඉද්දි අපි කම්සැප නිසා විඳින දෝමනස්සයට වැඩිය. ඒක බාරගන්න, ඒකට සාදර වෙන්න කියනවා.

ඊටපස්සෙ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා ගිහිගෙයි ඉන්නකොටත් උපෙක්ෂාවක් තියෙනවා, ඕකට කියන්නෙ මෝඩ උපෙක්ෂාව කියලා, ගිහිගෙයි ඉන්නකොට තියෙන එකට. ඒක නෙක්ඛම්ම සිත උපෙක්ෂාවෙන් පිටුදකින්න කියනවා. ඒ කියන්නෙ ඔය නෙක්ඛම්ම සිත උපෙක්ෂාව, කම්සැප අතහැරියාම එන උපෙක්ෂාවට ලෝකයා බනිනවා. ආත්මාර්ථකාමී මනුස්සයො, හිතක් පපුවක් නෑ, දුකක් දැනෙන් නෑ, එහෙම කියලා මිනිස්සුන්ගේ වේදනා දැනෙන්නෑ, මිනිස්සුන්ගේ ජීවිත දැනෙන් නෑ කියලා නෙක්ඛම්ම සිත, කාමයෙන් මනස අයින් වුනාම උපෙක්ෂා වෙන මානසිකත්වයට දොස් කියනවා සාමාන්‍යයෙන් මිනිස්සු. නමුත් ඒක හරි සාමකාමියි. ඒක හරි සනීපයි. එතකොට ඒක හොඳයි කියනවා අර ගිහිගෙයි ඉද්දි තියෙන මෝඩ උපෙක්ෂාවට වැඩිය. ඔය විදියට භාගයවතුන් වහන්සේ මේ ගිහිගෙයිදී විඳින සැප, දුක්, උපෙක්ෂා තුන කාමය අතැරියම සතිය හරහා මේ පුහුණුව කරගෙන යද්දි එන සැප, දුක්, උපෙක්ෂා තුනෙන් අත්හරින්න කියනවා ඒ කාමය අතහැරියාම සතිය හරහා ගොඩ නැගෙන සැප දුක් උපෙක්ෂා තුන හොඳයි කියනවා අර වේදනා තුනට වැඩිය.

හැබැයි දැන් මෙතනත් තියෙනවා කරන්න දෙයක්. ඒ තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියනවා දැන් නෙක්ඛම්ම ජීවිතේදී කාමය අතහැරියාම සතිය පුරුදු කරගෙන යද්දිත් තියෙනවානෙ සොම්නස් දොම්නස් උපෙක්ෂා වේදනාවන්. එතකොට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා එතකොට එන, නෙක්ඛම්ම සිත දෝමනස්ස වේදනාව සෝමනස්සයෙන් අයින් කරන්න පිටු දකින්න කියලා. ඒ කියන්නෙ දැන් නෙක්ඛම්ම සිත දෝමනස්සය හටගන්නෙ පුලුවන් වෙච්චි ටික නැතිවෙනවා, බලාපොරොත්තු වෙන ටික ලැබෙන් නැති හන්දානෙ. එතකොට සතුටු වෙන්න කියනවා අඩුගානෙ පුලුවන් වුනානෙ මෙච්චරක් හරි, මට එක විනාඩියක් හරි හුස්ම දකින්න පුලුවන් වුනානෙ, අඩුගානෙ අපේ ලෝකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ හුස්ම බලන්න බැරිවුනත් පැයක් ඇස් පියාගෙන හිටපු

එකෙන් සීලයක් රැකුනානෙ මගෙ, මම වෙනදා අසිහියෙන් අසතිමත්ව ජීවත් වුනු ජීවිතේ මේ පණ ටික රැකගන්න තිබුනු එක හුස්මක්වත් මට දැකගන්න බැරිවුනානෙ සිහියෙන්, දැන් මං එකක් හරි දකිනවානෙ, එක හුස්මක් හරි. අඩුගානෙ මගේ හිත මෙච්චර නන්නත්තාරයි, මෙච්චර විසිරෙනවා කියලා හඳුනගත්තානෙ. ඒ පුලුවන් වෙච්චි එකෙන් සතුට උපදවගන්න කියනවා. බැරිවෙච්චි ටික ගැන හිතලා දුක්වෙන්නෙ නැතිව. එතකොට කියන්නෙ මේ පුලුවන් වුනු ටික ගැන සතුටු වෙලා නෙක්ඛම්ම සිත සෝමනස්සයෙන් අර දෝමනස්සය අයින් කරගන්න කියලා කියනවා.

ඊටපස්සෙ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරන්නෙ මේ නෙක්ඛම්ම සිත සෝමනස්සයත් එච්චර හොඳ දෙයක් නෙවෙයි. දෝමනස්සයට සාපේක්ෂව හොඳ වුනාට ඒක අයින් කරන්න කියනවා නෙක්ඛම්ම සිත උපෙක්ෂාවෙන්. ඒ කියන්නෙ ප්‍රතිඵල ලැබුනත් නැතත්, ප්‍රතිඵලය හොඳ වුනත් නැතත් මොනවා වුනත් ප්‍රතිඵල ඉල්ලන්නෙ නැතිව මධ්‍යස්ථව භාවනාව වෙනුවෙන් භාවනා කරන මානසිකත්වයක් හැදෙනවා. ඒ කියන්නෙ සාමාන්‍යයෙන් කියන්නෙ, ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේත් කියන්නෙ මේ නිවන් දකින්න ඕන කියන හැඟීම නැතිවුනු දවසට තමයි ඒ මනුස්සයා නිවන් දකින්නෙ කියලා. ඒ කියන්නෙ මේ භාවනාව වෙනුවෙන් විතරයි එයා භාවනා කරන්නෙ. ඉඳගෙන සතිය පිහිටුවීම වෙනුවෙන් විතරයි එයා සතිය තියන්නෙ කිසිවක් ඉල්ලන් නෑ. නින්ද ගියත් එකයි, හිත විසිරුනත් එකයි, රාගය ආවත් එකයි, ද්වේෂය ආවත් එකයි, හුස්ම පෙනුනත් එකයි, නැතත් එකයි, පැයත් ඉන්න පුලුවන් වුනත් එකයි, නැතත් එකයි, භාවනා කරනවා, මධ්‍යස්ථ ගතියක් එනවා. ප්‍රතිඵල ඉල්ලන් නෑ. මෙන්න මෙතනදි මනසට සෑහෙන පිරුණු ගතියක් සැහැල්ලුවක් හරි සනීපයක් එනවා. ඉතින් මෙතෙන්ට එනකල්ම අපි ඉන්නෙ යම්කිසි දුකක. යෝගාවචරයා මේ පුහුණුව කරගෙන යන කෙනා දුකක ඉන්නෙ.

ඉතින් මෙතෙන්ට ආවහම ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ මෙතනදි තමයි අපි ඔක්කොටම එක හැන්දෙන් බෙදන තැනට පුරුදු වෙන්නෙ කියලා. ඒ කියන්නෙ සැප වේදනාවටත් දුක්ඛ වේදනාවටත් උපෙක්ෂා වේදනාවටත් එක හැන්දෙන් බෙදන්නෙ, සැපයට ඇලෙන්නෙ නෑ, ඇලිලා බෙදන්නෙ නෑ, දුකට ගැටිලා බෙදන්නෙ නෑ, උපෙක්ෂාවට මෝඩකම් කරන්නෙ නෑ, ඒ වේදනා තුනම සම හිතින් දකිනවා. වේදනා තුනම වේදනා තුනක් වශයෙන්, සැපය සැපය විදියට, දුක දුක විදියට, උපෙක්ෂාව උපෙක්ෂාව විදියට දන්නවා. ඉතින් මෙතනට එන්න සෑහෙන අත්දැකීම් බහුල වෙන්න ඕන. අන්න ඒ නිසා තමයි අපි කියන්නෙ පුලු පුලුවන් විදියට විනාඩි පහ පහ හරි දිනපතාම මේක පුහුණුවේ යෙදෙන්න ඕන. එහෙම නැති වුනොත් අපි අර අවාරෙට පොල් වැටෙනවා වගේ සතියකට සැරයක් වගේ බණක් අහගෙන හිටියට මේක වෙන්නෙ නෑ.

ඉතින් උපෙක්ෂාව කියලා කියන්නෙ, දැන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අන්තිමට නතර කරන්නෙ උපෙක්ෂා වේදනාවෙන්නෙ. ඔක්කොම වේදනා වලින් ගලවලා ගලවලා ගෙනල්ලා උපෙක්ෂා වේදනාවෙන් නතර කරන්නෙ ඒකත් නෙක්ඛම්ම සිත උපෙක්ෂාවෙන්. ඇයි ඒ? ඒක හරහා තමයි නිවන් මග වැටිලා තියෙන්නෙ. අපි උපෙක්ෂාවට අකැමැති වුනාට වෛර කරාට එතන හරහා තමයි නිවන් මග වැටිලා තියෙන්නෙ. ඉතින් උපෙක්ෂාවට සාදර වෙන මානසිකත්වය ඔතනදි ඔය මට්ටමට හදාගන්න පුලුවන් වෙනවා ගොඩක් වෙලාවට. ඉතින් මෙතන තියෙන ප්‍රශ්නය ඇත්තටම මේ උපෙක්ෂා වේදනාව කියන එක එන්නෙ නැතිකම නෙවෙයි, අපිට යෝගාවචරයෙකුට පටන් ගත්තු තැන ඉඳලම උපෙක්ෂා වේදනාව අත්දකින්න ලැබෙනවා. මේක බාරගන්න බෑ. යෝගාවචරයාට මේක බාරගන්න බෑ අගය කරන්න බෑ, මේක පිළිගන්න බෑ, මේකට සාදර වෙන්න බැරිකම විතරයි තියෙන්නෙ. එතකොට මේ අපි හදන්නෙ මේ උපෙක්ෂාව උපයන එකට වැඩිය

උපයගත්තු උපෙක්ෂාවට සාදර මනස හදාගන්න තමයි මෙච්චර පුහුණුවේ යෙදෙන්න තියෙන්නෙ. ඉතින් ඒ නිසා නිතර නිතර අපි මේක පුහුණුවේ යෙදීමෙන් වේදනාවල් එක්ක වේදනාවට සතිය තිබීමෙන්, තියන්න උත්සාහ ගැනීමෙන් තමයි අපිට මේ උපෙක්ෂාවට සාදර මනස හදාගන්න පුලුවන්කම ලැබෙන්නෙ.

ඉතින් මුලින්ම නම් මේ උපෙක්ෂා වේදනාව අත්දකිනකොට ඒකෙ තියෙන්නෙ ඒකාකාරී කමක් නීරස ගතියක් ගොඩක් යෝගාවචරයාට නින්ද යනවා, එපා වෙනවා, මූණ අටවෙනවා, බෙරිවෙනවා ඔය දේවල් ටිකක් තමයි එන්නෙ. ඔකට තමයි නිබ්බිදාව කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියන්නෙ. කළකිරීම කියන එක. මිනිස්සු කියන කළකිරීම නෙවෙයි. මිනිස්සු කියන කළකිරීම ද්වේෂ මූලික එකක්නෙ. මෙතන උපෙක්ෂා මූලික කළකිරීමක්, නිබ්බිදාවක් තියෙන්නෙ. ඒක මුලින්ම එද්දි අපිට තියෙන්නෙ නීරස ගතියක්, ඇනුම් යනවා, කම්මැලි හිතෙනවා, ඇඟ රිදෙනවා, එපාවෙනවා. ඒ අර ඇලීම් ගැටීම් වලින් හිත අතමිදිලා තියෙන්නෙ. හැබැයි හඳුනන් නෑ, මොකක්ද ඒ වෙලා තියෙන්නෙ කියලා, ඒ හින්දා ඒ නිසා තමයි ගොඩක් මිනිස්සු භාවනා කරන්න අකැමැති. පෝයට සිල් සමාදන් වෙන්න අකැමැති ඇයි, බෙරි වෙනවා. එපාවෙනවා, මේ උපෙක්ෂාවට ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ. ඒ නිසා අපි ඉක්මණින් ගෙදර යන්න තමයි බලන්නෙ. ඉතින් මේක නැවත නැවත උපයාගෙන ඒකට සාදර හිත හදාගන්න එක තමයි අපිට නැවත නැවත කරන්න තියෙන්නෙ මේකෙ තියෙන වටිනාකම තේරුම් අරගෙන. මොකද නිවන තියෙන්නෙ එතන නිසා. ඔබ හොයන නිවන තියෙන්නෙ එතන නිසා.

ඉතින් වේදනාව සම්බන්ධයෙන් මට ඒ කාරණා ටික තමයි කතා කරන්න ඕන වුනේ, සක්මන පර්යංක එදිනෙදා වශයෙන් අපි මේ නොයෙක් විදියට අත්දකින වේදනාවකට අපි කොහොමද සතිය පිහිටුවන්නෙ කියන එක ගැන. මං හිතනවා ඒ ගැන වැටහීමක් එන්න ඇති කියලා. අපි ඊළඟ වීඩියෝ එකේදි නැවත මුණගැහෙමු. තෙරුවන් සරණයි!

29) [චිත්තානුපස්සනාව | observe on your thoughts | Mindfulness meditation | @alokaalighttolife]

තෙරුවන් සරණයි! අපි අද කතා කරන්නෙ සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාවේ ඊළඟ කොටස. අපි මේ වෙනකල් වේදනානුපස්සනා කොටස වෙනකල් කතා කරලා තියෙනවා. ඉතින් අද චිත්තානුපස්සනා කොටස සම්බන්ධයෙන් කතා කරන්න ආරම්භයක් තමයි ගන්නෙ. ඉතින් අපි මුලින්ම කායානුපස්සනා කොටසේදී කිව්වා මේ කායානුපස්සනාව කියලා කියන්නෙ කය කය විදියට දකින්න මනස හුරු කරනවා. වේදනානුපස්සනාවේදි වේදනාව වේදනාව වශයෙන් දකින්න අපි පුරුදු කරනවා. ඒ වගේම තමයි මේ චිත්තානුපස්සනාව කියන්නෙ හිත හිත විදියට දකිනවා. කය කය අනුව දකිනවා වගේ, වේදනාව වේදනාව විදියට දකිනවා වගේ අමුතු අතින් දේවල් එකතු කරන්නැතිව බලනවා වගේ මේ හිතත් සිතුවිලි පැටව් ගහන්නැතිව, එන සිතුවිල්ලක් වර්ණ ගන්වන්නෙ නැතිව අතින් කෑලි එකතු කරන්නෙ හෝ අඩු කරන්නෙ නැතිව හිත හිත විදියට දකිනවා. හිත මුළු හදින්ම බලන් ඉන්නවා, පෙර ගත්තු තීන්දු තීරණ, නිගමන වලින් තොරව එන දේ එන විදියට බලන එකක් තමයි මේ චිත්තානුපස්සනා කොටසේදි කියන්නෙ. හැබැයි අපිට ආගම විසින් සදාචාරය විසින් මේකට ඉඩක් දීලා නැහැ, මොකද ආගම විසින් සදාචාරය විසින් දේවල් හොඳ නරක විදියට බෙදලා තියෙනවා. එහෙම බෙදාගන්නවා. එතකොට අපිට කියලා දීලා තියෙන්නෙ නරක දිහා බලන එකත් මහා නරකක් විදියට. ඒක මහා සාහසික කමක් විදියට තමයි ආගම සදාචාරය සම්ප්‍රදාය අපිට කියලා තියෙන්නෙ. ඉතින් අපේ ලොකු

ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා මේ නරක දිහා බලන එක කියලා දෙන්නෙ විපස්සනාවෙ විතරයි කියලා.

ඉතින් ඒකෙදි මුලින්ම ඔබට පුලුවන් ගිහිල්ලා බලන්න චිත්තානුපස්සනා කොටසෙ ඒකෙ තියෙන්නෙ සරාගං වා චිත්තං සරාගං චිත්තන්ති පජානාති කියලා තමයි පටන් ගන්නෙ මුලින්ම. විරාග හිත නෙවෙයි බලන්න කියන්නෙ. කෙලෙස් සහිත හිත තමයි මුලින්ම බලන්න කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ආරාධනා කරන්නෙ. සරාගි හිත මුලින්ම බලන්න ආරාධනා කරන්නෙ. විරාගි හිත නෙවෙයි. සරාගි හිත බලලා තමයි විරාගි හිත බලන්න කියන්නෙ. සදෝස හිත, ද්වේෂය සහිත හිත බලලයි ඊටපස්සෙ තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ කියන්නෙ ද්වේෂය රහිත හිත බලන්න. ඉතින් අපිට මෙතනදි ආරාධනා කරන්නෙ රාගයක් මනසට ඇවිල්ලා නම් ඒක මකන්න යන්නෙ නැතිව ඒක නැති කරන්න යන්නෙ නැතිව, ඒක අයින් කරන්න යන්නෙ නැතිව ඒක විනාශ කරන්න යන්නෙ නැතිව ඒක ඇවිල්ලා නම් ඒක දකින්න. ඒක බලන්න කියලා කියන්නෙ. නමුත් අපි හිතනවා රාගය උපදින එක, ද්වේෂය උපදින එක නොවිය යුත්තක් විදියට දකිනවා. එතකොට අපිට කවදාවත් රාගයේ හටගැන්ම, රාගයේ ගෙවීයාම අපිට දකින්න හම්බවෙන්නෙ නෑ. මුල අග දෙක දකින්න බැරිවෙනවා අපිට මැද්දේ විතරක් යන්තම් අහුවෙනවා ඒකත්. මැද්දත් හරියටම හොයන්න බෑ ඇයි බලන්න කැමැති නෑනෙ. ඉතින් අපිට රාගය කියන එක අහුවෙන්නෙත් හටගත්තට පස්සෙ. මැද කොඳු නාරටිය තමයි අහුවෙන්නෙ.

ඉතින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අපිට මේ ආරාධනා කරන්නෙ හටගත්තු රාගය දිහා, හටගත්තු ද්වේෂය දිහා, හටගත්තු නොසන්සුන්කම දිහා, හටගත්තු ඊර්ෂ්‍යාව දිහා, හටගත්තු මාන්නය දිහා, හටගත්තු කපටිකම දිහා බලන්න. ඒක දිහා බලන්න පුරුදු වුනාම තමයි ඊළඟ චිත්තක්ෂණයේදී රාගය හටගන්නකොටම අපිට බලන්න පුලුවන් වෙනවා. ඒ එතනට එකපාරට එන්නෑ. හිමින් හිමින් එනවා. ඊටපස්සෙ ඒක දැක්කා කියන්නෙ රාගයේ ගෙවීයාමත් පේනවා කියන එකම තමයි. ඒකට අමුතුවෙන් උත්සාහ කරන්න අවශ්‍ය නැහැ. ඉතින් රාගයේ හැටි මොනවගේද කියලා දැකගන්න නම් ඒක දිහාම බලන්න පුලුවන් වෙන්න ඕන. අපි ඒක දිහා බලන්න කැමැති නෑ. එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ හටගත්තු රාගය දිහා ද්වේෂය දිහා මූණට මූණ දාලා බලන් ඉන්නකොට මේ චිත්තක්ෂණයේ මේ මොහොතේ තියෙන රාගයට ද්වේෂයට වැඩිය ඊළඟ චිත්තක්ෂණයේ රාගය ද්වේෂයේ පොඩ්ඩක් බල බිඳිලයි තියෙන්නෙ කියලා අපිට දැනෙන්න ගන්නවා. එහෙම එහෙම චිත්තක්ෂණයෙන් චිත්තක්ෂණයට මොහොතින් මොහොතට මේ රාග හිතේ, මේ ද්වේෂ හිතේ බලය අඩුවෙනවා කියලා දැනෙනවා, ඒක දියවෙනවා කියලා දැනෙනවා. ඒක ගෙවෙනවා කියලා අපිට පේන්න ගන්නවා. නමුත් ගොඩක් අය හිතනවා මේ රාගය දිහා බැලුවහම, ද්වේෂය දිහා බැලුවහම, ක්ලේශයක් දිහා බැලුවහම බලපු ගමන්ම මේක කපුරු පෙත්තක් පිච්චුවාම වගේ වාෂ්ප වෙලා යන්න ඕන කියලා, එහෙම යන්නෑ. රාග ද්වේෂ විශේෂයෙන් එහෙම යන්නෙ නෑ, එයා හෙමින් තමයි පහුබැහැලා යන්නෙ. අපිට ලොකු ඉවසීමක් තියෙන්න ඕන, උපෙක්ෂාවක් තියෙන්න ඕන ඒ රාගය තුරන් වෙනතුරු හෙමින් එයා ගෙවිලා යනතුරු බලන් ඉන්න.

ඉතින් මේ කෙලෙස් මහා නරක දෙයක් විදියට උගන්වපු ආගම සදාචාරය විසින් මේක උගන්නපු නිසා මේක නරක දෙයක් විදියට මේක දිහා අපිට ඉවසීමෙන් බලන් ඉන්නත් බෑ, ඒක කැතක් ඒක නරකක් ඒක සදාචාර විරෝධී දෙයක් ඒක ආගම් විරෝධි දෙයක් ඒක සාහසික දෙයක් විදියට තමයි අපිට උගන්වලා තියෙන්නෙ. හැබැයි ඔබ හොඳට මතක තියාගන්න මේක දිහා බලද්දි විතරයි අපිට මේ රාගය හටගන්න හැටි, රාගයේ හේතු ටික අපිට හොයන්න පුලුවන් වෙන්නෙ, දකින්න පුලුවන් වෙන්නෙ.

මොකද මට මතකයි ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ එක තැනක කියනවා, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙනවා කියලා උන්වහන්සේගේ දේශනාව ආකාර දෙකක් තියෙනවා, ඒකෙ පළවෙනි එක තමයි පාපය පාපය වශයෙන් දකින්න කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අපිට දේශනා කරනවා. පළවෙනි දේශනා වර්ගය. දෙවෙනි වර්ගය, පාපය පාපය වශයෙන් දැකලා ඒකෙන් මිදෙන්න ගැලවෙන්න කටයුතු කරන්න කියන එක. අවාසනාව තමයි අපේ මිනිස්සු මේ පළවෙනි දේශනාව එපා කියලා දෙවෙනි එක විතරක් අල්ලාගෙන ඉන්නවා. පාපයට ඒක නැති කරන්න, ඒක විනාශ කරන්න, ඒකෙන් පලායන්න, ඒක කඤ්ඤං මරඤ්ඤං කියලා මරන්න ඉන්නවා ඒකට අපි ලෑස්ති වෙලා ඉන්නවා සැදී පැහැදී. පාපය පාපය වශයෙන් දකින්න කියන පළමු දේශනාව අතෑරලා. ඉතින් ඒ නිසා තමයි මේ අවුල හැදිලා තියෙන්නෙ. මෙතනදි මේ පාපය පාපය වශයෙන් දකිනවා කියන එක තමයි වරද වරද විදියට දකිනවා කියලා කියන්නෙ. එතකොට අපි ඔය වැරදි වලට සමාවගන්නවා අරක මේක කරනවා කියන ටිකේ අර්ථය මොකක්ද කියලා ඔන්න ඔබට හිතාගන්න පුලුවන් වෙන්න ඕන. මේ වරද වරද විදියට දකින්න, වරදක් හදාගන්න නම්, ක්ලේශයක් හදාගන්න නම්, පාපයක් කියන එක ඒකෙන් ගැලවෙන්න නම් ඉස්සෙල්ලා පාපය පාපය වශයෙන් ක්ලේශය ක්ලේශය වශයෙන් වරද වරද වශයෙන් අපිට දකින්න පුලුවන් වෙන්න ඕන.

ඇත්තටම නම් අපිට මේකට විශාල සතියක් ඕන. විශාල සතිය කියන එක පුරුදුවීමක් වෙලා තියෙන්න ඕන. දැන් බලන්න මේකට එච්චර විශාල සතියක් ඕන නිසා තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ කොටස කියන්නෙ තුන්වෙනියට සතිපට්ඨානයේ. මුලින් කායානුපස්සනා කොටසින් අපිට ඕලාරික අරමුණක් එක්ක ගණුදෙනු කරන්න හිත පුරුදු කරවලා, අරමුණක මුල මැද අග දකින්න පුරුදු කරවලා, ඊටපස්සෙ නාම ධර්ම වලට ආරම්භයක් විදියට වේදනානුපස්සනා කොටසේදී වේදනාව දකින්න පුරුදු කරවලා බලන්න ඊටපස්සෙ මෙතනට එන්නෙ. ඉතින් වේදනානුපස්සනා කොටසින් එහාට එනකොට අපිට හොඳ තහවුරු සතියක් හැදිලා තියෙන්නෙ. සම්පජඤ්ඤයත් එක්ක එකතු වෙච්චි තහවුරු සතියක් හැදිලා තියෙන්නෙ. එයාට ශක්තිය තියෙනවා මෙතනදි මේ රාගයට මුහුණ දාන්න පෞරුෂය හැදිලා ඉවරයි. එකපාරටම මේක දිහා බලන්න බෑ. එතකොට හොඳ සූතමය ඥාණයක් තියෙන්නත් ඕන. ඇයි අපි මේ රාගය දිහා බලන්න ඕන කින එක දැනගෙන ඉන්න ඕන. දන්නෙ නැති කෙනා තමයි අර පසුතැවෙන්නෙ. රාගය එනකොටම ඔන්න අසුභය දානව එක්කො වෙන මොකක් හරි හිතනවා, පටලවගන්නවා කලබලයක් කරගන්නවා.

ඉතින් මෙතනට එනකොට ඔය විදියට වරද්ද වරද්ද පුහුණුවෙලා හොඳ පෞරුෂයක් හැදිලා තියෙන්න ඕන. නමුත් මෙතනට එන එක ලේසි නෑ, මොකද කලින් කිව්වා වගේ ආගම, සදාචාරය විසින් මේකෙ හොඳ නරක විදියට බෙදලා අවුලක් තමයි මෙතන හදලා තියෙන්නෙ. අපිට කියලා දීලා තියෙන්නෙ මේ හොඳක් තියෙන තැන නරක කියන එක තියෙන්න විදියක් නෑ. නරක තියෙන තැන හොඳ තියෙන්න විදියක් නෑ කියලා. නමුත් මතක තියාගන්න මේ ලෝකෙ ද්වයතාවයකින් තියෙන්නෙ. එක කේවල ධර්මතාවයකට පවතින්න බැහැ තනියෙන්. එය පවතින්නෙම එයට විරුද්ධ අනිත් ධර්මතාවය නිසා. රාගය කියන එක නිසාම තමයි විරාගය පවතින්නෙ. ඒ වගේ මේ හොඳ කියන එක තියෙන තැන නරක කියන එකත් ඒ විදියටම තියෙනවා. අපි මේ නරක විතරක් අයින් කරන්න හැදුවට හරියන් නෑ. නරක අයින් කරන්න යනකොට හොඳත් අයින්වෙනවා. ඒ නිසා තමයි නිවන කියන එක පින් පව් දෙකෙන්ම තොර තැනක් කියන්නෙ. හොඳ නරක දෙකෙන්ම තොර තැනක් කියන්නෙ ඒකයි. අර සබ්බ පාපස්ස ගාථාවේ තියෙන්නෙ එහෙම එකක්.

එතකොට සබ්බ පාපස්ස අකරණං ගාථාවේ තියෙන්නෙ මුලින්ම පාපයෙන් අයින් වෙන එකනෙ. ඉතින් ඒක තමයි මෙතනදි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරන්නෙ. වැරැද්ද වැරැද්ද විදියට දකින එක, පාපය පාපය විදියට දකින එක තමයි කියන්නෙ ඒක තමයි සබ්බ පාපස්ස අකරණං කියන එකෙන් කියන්නෙ. වෙන මොකුත් නෙවෙයි.

එතකොට අපි කිව්වා වගේ හොඳ නරක දෙකම අයින් කරන්න වෙනවා අපිට නිවන් දකින්න ඕන නම්, මේ හොඳ විතරක් තියාගෙන නරක අයින් කරලා නිවනක් නෑ. එහෙම එකක් නෑ. ඉතින් මතක තියාගන්න මෙතනට එනකල් යෝගාවචරයො ගොඩක් සැලි සැලී මෙතනට එනකල් ඒගොල්ලො තනියම තමයි වැඩේ කරගෙන ආවෙ. ඉතින් මේ බැරෑරුම් දේට මුහුණ දෙන්න වෙන්නෙත් යෝගාවචරයාට තනියම තමයි. ඒක තව කෙනෙක් නැහැ අපිට කරලා දෙන්න, මේ පෞරුෂය හදාගෙන මේ අභියෝගවලට මුහුණ දීගෙන ඉස්සරහට යන්න වෙන්නෙ තනිවමයි, අර කඟවේනාගේ තනි අඟ වාගේ. තනියම තමයි වාසය, ඒ නිසා එන ඕනම සිතුවිල්ලක් දිහා එන ඕන විදියකට බලන්න අපි පුරුදු වෙන්න ඕන. එච්චරයි කරන්න තියෙන්නෙ. ඉතින් අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ දේශනා කරනවා මේකෙදි මේ දේ කරන්න බැහැ. අපි මේ පුහුණුව ලේසි නැහැ කරගෙන යන්න. කම්මාරාමතා, බස්සාරාමතා, නිද්දාරාමතා, ඝනසංඝනිකාරාමතා, පජ්ඤ්චාරාමතා වගේ ධර්මය දන්න අය දන්නවා අධික වැඩ තියාගෙන, අධික කතාව තියාගෙන, අධික නින්ද තියාගෙන, පිරිස එක්ක ඇලී ගැලී වාසය කරගෙන, සිතුවිලි පැටව් ගහන්න ඉඩදීගෙන මේක කරන එක ලේසි නෑ.

ඉතින් මෙතනදි තමයි අපිට දැන් මේ අපිට සාමාන්‍යයෙන් පුරුදු කරලා තියෙන්නෙ සතිය තියන්න පුලු පුලුවන් කියලා අපි හිතන් ඉන්නෙ හොඳ සිතුවිලි තියෙනකොට. හොඳ සිතුවිලි තියෙනකොට විතරයි සතිය තියන්න පුලුවන්, නරක සිතුවිලි තියෙද්දි සතිය කැඩෙනවා කියලා තමයි ගොඩාක් යෝගාවචරයො චරුචුරු ගාන්නෙ. නමුත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ආරාධනා කරන්නෙ අපි හොඳයි කියන සිතුවිල්ලක් ආවත්, නරකයි කියන සිතුවිල්ලක් ආවත් මේ දෙකේදිම එක සේ සතිය පවත්වන්න. ඕකට තමයි සති බලය කියලා කියන්නෙ. ඒ කියන්නෙ ප්‍රමාද හිතක් ආවට කම්පා වෙන්නෑ. මේ රාගය කියන්නෙ ප්‍රමාද හිතක්නෙ, ද්වේෂය කියන්නෙ ප්‍රමාද හිතක්නෙ. ප්‍රමාදය නිසානෙ එන්නෙ. ඒක ආවට කම්පා වෙන්නෑ. කම්පා නොවෙන්න නම් ඒකට සතිය තියන්න ඕන. ඒ කම්පා නොවෙන ගතියේදී පිහිටන සතිය තමයි සති බලය. ඒ කියන්නෙ සති ඉන්ද්‍රියත් නෙවෙයි, සති බලය. සතිය Level-up වෙලා කියන එක.

එතකොට අපි රාගය දිහා බලනවා කියන්නෙ මේ රාගය කියන්නෙ ප්‍රමාදයක් තමයි කියලා ඒක දැකගෙන ඉන්නවා, ඒකට කම්පා වෙන්නෙ නෑ. නමුත් අපි පුරුදු විදියට කලේ රාගයක් එනකොට කම්පා වුනා, ද්වේෂයක් එනකොට කම්පා වුනා, ක්ලේශයක් එනකොට කම්පා වුනා, පාපයක් වෙනකොට කම්පා වුනා. ඉතින් මේ ඒ කම්පාව පසුතැවෙන ගතිය තමයි අපි මෙතනදි අයින් වෙන්නෙ මේ කියන සතිය හරහා තියෙන ක්ලේශය අයින් වෙනවා. මේ විදියට රාගය දිහා බලන්න නම් රාගය මේ මොහොතේ ආපු රාගයක් දිහා තමයි අපිට බලන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. අතීතයේ ඇවිල්ලා ගිය රාගයක්, මනසින් මවලා අරගෙන අපිට කරන්න බැහැ. අනාගතේ තාම නොආපු රාගයක් දිහා බලන්නත් බෑ. මෙතන දැන් මෙතන මේ මොහොත් ඇස් පනාපිට පෙනි පෙනි දැක දැක හටගන්න රාගයක් දිහා තමයි අපිට බලන්න පුලුවන් වෙන්නෙ.

ඉතින් ඒ බලන්න නම් රාගය උපදින්න ඕන මේක දිහා බලන්න. රාගය කියන්නෙ මොකක්ද කියලා තේරුම් ගන්න රාගය හාත්පසින් තේරුම් ගන්න රාගය දිහා බලන්න

පුලුවන් වෙන්න ඕන. ඉතින් බලද්දි ටික ටික එයාගේ බල බිඳි බිඳී යනවා රාගයේ බල බිඳි බිඳී යනවා කියලා අපිට දකින්න පුලුවන් වෙනවා. මේක නාමධර්ම එක්ක කරන ගණුදෙනුවක්. අපි දැන් කායානුපස්සනා කොටසේදි කරන්නෙ රූප එක්ක කරන ගණුදෙනුවක්. එතනදිත් අපිට මේ නාමධර්ම හටගන්නවා. අපිට හොඳ ලොකුවට පේන්නෙ නෑ, මොකද අපි වැඩිපුර අවධානයක් දෙන්නෙ රූප ධර්මයන්ට නිසා. අපි හුස්ම දිහා බලන් ඉන්නකොට අපිට හුස්මත් එක්ක යම්කිසි වෙලාවක් එක දිගට අවධානය තියන්න පුලුවන් වුනොත්, යාලුවෙලා ඉන්න පුලුවන් වුනොත් අපිට මුලදි හුස්ම විතරයි පේන්නෙ. සමහරවෙලාවට ඊට අදාළ චේතනාව පේන්නැතිව යනවා. අපිට සක්මනේදී තබන පියවර ඔසවන පියවර විතරයි පේන්නෙ. ඒකට පාවිච්චි කරන චේතනාව, ඔසවන්න යොදන චේතනාව ඒ සිත අපිට පේන්නෙ නෑ.

ඉතින් අපිට මේ අරමුණත් එක්ක ටික ටික ඉන්නකොට, යාලුවෙනකොට මේ චේතනා ටිකත් පේන්න ගන්නවා, හිතත් පේන්න ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ හුස්මත් පේනවා, හුස්ම දකින හිතත් පේනවා. පියවරත් පේනවා, පියවර තියන්න හිතන හිතත් පේනවා. පියවර දකින හිතත් පේනවා. එතකොට මේ ටික ටික ඒ චේතනාව පේන්න ගත්තහම නාම කොටස් තමයි ඒ පේන්නෙ. නමුත් එතනදි ලොකුවට මේ නාම කොටස් දකින්න අනුග්‍රහ කරන්නෙ නැහැ, අනුබල කරන්නෙ නැහැ, මොකද අපේ මනසට මේ රූප ධර්මත් එක්ක හොඳින් ගණුදෙනු කරලා හොඳ පරිචයක් හදාගන්න ඕන නිසා. ඉතින් මේ වේදනානුපස්සනාවටත් ඇවිල්ලා තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ චිත්තානුපස්සනා කොටසේදී අපිට ආරාධනා කරන්නෙ ඉතාම සියුම් සූක්ෂ්ම බලවත් සතියකින්, බලවත් පෞරුෂයකින් බලන්න තියෙන සිතුවිලි ධර්ම, සිතේ ඇතිවෙන සිතුවිලි දිහා බලන්න අපිට ආරාධනා කරන්නෙ. එතකොට ඕක තමයි අපි වැරැද්දක් දකිනවා කියන්නෙ, පාපයක් දකිනවා කියලා කියන්නෙ. පාපයෙන් අයින් වෙන්න, වැරැද්දකින් අයින් වෙන්න තියෙන හොඳම තැන ඔතන.

ඉතින් වැරැද්ද දකින්න විතරයි ඕන. ඉතින් අපිට දැනෙනවා ඒක, අපිට රාගයක් එනකොට අර රාගය ආවා කියලා දැනෙනවා. ඒකට ආයෙ අමුතුවෙන් කවුරුවත් කියන්න ඕන නෑ. එතකොට ඒක දකින්න විතරමයි ඕන, දැක්ක මොහොතේ ඉඳලා හරියටම සිහිය පිහිටියා නම් ඒ සිහිය පිහිටපු චිත්තක්ෂණයේ ඉඳලා ඊළඟ ඉදිරියට එන හැම චිත්තක්ෂණයේම රාගයේ බල බිඳෙන එක අපිට පේන්න ගන්නවා. ඉතින් යම්කිසි වෙලාවක ඒකට අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා රාගය දන්නවා නම් සිහිය තියෙනවා කියලා රාගය එන්නෑ ඇකිලිලා යනවා. ඒ කියන්නෙ සති බලය හමුවේ, සති ආලෝකය හමුවේ මේ රාග, ද්වේෂ කියන කෙලෙස් වලට ඉන්න බෑ එයාලා ඇකිලෙන්න පටන් ගන්නවා. හරියට අර පිහාටුවක් ගිනිදැල්ලකට ළං කලා වගේ එයාලට එන්න බැරිව යනවා. ඇත්තටම ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා මට ඇහිලා තියෙනවා, අපිට මේ සතිය කියන එක හරියටම වැඩ කරනවාද කියලා හොඳට පේන්න පටන් ගන්නෙ පාපයේදී. පිනේදි මේක හොඳට පේන්නෙ නෑ, පාපයක් කරන වෙලාවෙදි හිතට ක්ලේශයක් ආපු වෙලාවට සතිය වැඩ කරන විදිය හොඳට අපිට දැනෙන්න ගන්නවා. පේන්න පටන් ගන්නවා. ඉතින් අර කලින් කිව්වා වගේ ඕකට තමයි සබ්බ පාපස්ස අකරණං කියලා කියන්නෙ.

අපි මේක කරන්නෙ නැතිව අපි පින් කරන්න පටන් අරගෙන තියෙන්නෙ පව් කරන එක නවත්වන්න, ඒක වළක්වන්න. ඒකට පින ආදේශයක් කරගන්නවා, ඒකෙන් පාපය හරියටම සාර්ථකවම ප්‍රහාණය කරන්න බැහැ. මොකද ඒකට අවශ්‍ය හේතුමූල තාම එහෙම්මම තියෙනවා. තියෙද්දි අපි ඒකට බය නිසා අපි ඒ වෙනුවට ආදේශ කරනවා පින. ඒකෙන් සාර්ථක පාපයන්ගේ ප්‍රහාණයක් වෙන්නෙ නෑ. පාපයට මුහුණ දාපු තැන තමයි

මුහුණට මුහුණ දාලා බලපු තැන තමයි අපිට මේ පව කියන එක පාපයන්ගෙන් වැළකෙනවා කියන එක හරියටම සිද්ධවෙන්නෙ.

ඉතින් චිත්තානුපස්සනා කොටසට පුංචි ආරම්භයක් මේ දේශනාවේදී දැම්මෙ. දෙවෙනි දේශනාවකුත් තියෙනවා චිත්තානුපස්සනාව සම්බන්ධයෙන්. අපි ඒ කොටසේදී ඊළඟ කරුණු ටික ගැන කතා කරමු. තෙරුවන් සරණයි!

30) කෙලෙසීමක් තියෙන තැනයි පාරිශුද්ධියක් තියෙන්නේ | mindfulness meditation | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අපි අද කතා කරන්නෙ චිත්තානුපස්සනා කොටසට සම්බන්ධ තවත් කාරණා ටිකක්. ඉතින් චිත්තානුපස්සනාව කියන කොටසට අපි අදාළ කරගන්නෙ මේ හිතේ හටගන්න සිතුවිලි එක්ක කොහොමද ගණුදෙනු කරන්නෙ කොහොමද කියන එක. ඉතින් අපි ඒකට ආරම්භයක් විදියට කලින් දේශනාවේ කරුණු ටිකක් විස්තර කලා. ඉතින් අපි ගොඩාක් වෙලාවට අපේ හිතේ කෙලෙස් සිතුවිලි, කුසල් සිතුවිලි, රාග, විරාග, සදෝස, සමෝහ, ද්වේෂය නැති, මෝහය නැති ඔය ඕනම සිතුවිලි හටගන්නවා. නමුත් අපිට highlight වෙලා පේන්නෙ නරක ටිකනෙ. ඒ නිසා අපි ඒ ටිකත් එක්ක පොරබදනවා, රණ්ඩු කරනවා. ඒවා නැති කරන්න. ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ මේ චිත්තානුපස්සනා කොටසේදී තමයි අපි පාපය පාපය වශයෙන් දැකගන්න තැන, එතන තමයි ශාසනයේ පණ රැඳිලා තියෙන්නෙ කියලා. අපි පාපයට බයේ දුවන තාක් කල්, පාපය වහන්න හදන තාක් කල්, පාපයට බයේ පලා යන්න හදන තාක් කල්, පාපයට තැති ගන්න තාක් කල් එතන ශාසනයක් නෑ. පාපය පාපය වශයෙන්, පාපයට මුහුණ දාලා, පාපී සිතුවිල්ල දැකගන්න පුලුවන් තැන තමයි ශාසනය ඉස්සරහට යන්නෙ. ශාසනයේ පණ තියෙනවා කියන්නෙ ශාසනයක් තියෙනවා කියලා දැනෙන්නෙ එතන. ශාසනයක් ඉස්සරහට යන්නෙ එතනදි.

ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් නම් අපිට කවුරුහරි වැරදි කරන කෙනෙක් හදන්න ඕන නම් පව් කරන කෙනෙක් හදන්න ඕන නම් අපි හිතන්නෙ එයාට දඬුවම් දෙන්න ඕන කියලා. ඇත්තටම ඒක නෙවෙයි කරන්න ඕන, එයාට මේ තමන්ගේ පාපය දැකගන්න අවස්ථාව හදලා දෙන එකයි කරන්න ඕන. එයාගේ මනස හරවන්න ඕන තමන්ගේ වරද දකින්න, තමන්ගේ වරද දකින්නෙ නැති මනුස්සයෙකුට දඬුවම් දීලා වැඩක් නෑ. එයාට ඒක තාම වරදක් විදියට පෙනිලා නෑ, දැනිලා නෑ. දැනුනොත් ඔය කවුරුවත් දඬුවම් දෙන්න ඕන නෑ, එයාම ඒකෙන් ගොඩ එනවා. ඉතින් අපිට පුලුවන් නම් අපේ කෙනෙක් අපේ කවුරුහරි කෙනෙකුට රාගයක් ආපු වෙලාවට ද්වේෂයක් ආපු වෙලාවකට ලැජ්ජා වෙන්න එපා ඕවා සාමාන්‍ය මානුෂීය ස්වභාවයන්, ඕක දැකගන්න පුලුවන්ද කියලා උත්සාහ කරන්න කියලා අපිට එයාගේ හිත උනන්දු කරවන්න පුලුවන් නම් අන්න එතනදි එයා ඒ පාපයෙන් ගැලවෙන්න තියෙන ඉඩකඩ බොහොම වැඩියි, ඒ පැත්තට තියෙන සම්භාවිතාව වැඩියි.

ඉතින් ඒ නිසා අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා මේ නිවන කියන එක තියෙන්නෙ කුණුගොඩක කෙලෙස් ගොඩක. අපි හිතාගෙන ඉන්නෙ මේක රන් කරඬුවක තියෙනවා කියලා, වෙහෙර වහන්සේ නමක් ඇතුලේ තියෙනවා කියලා, සුදු පිරුවටයක තියෙනවා කියලා තමයි අපි හිතන් ඉන්නෙ. ඇත්තටම නම් නිවන තියෙන්නෙ කෙලෙස් ගොඩක, කුණුගොඩක. මොකද ඒ හරහා තමයි මේ යථාර්තය මොකක්ද කියන එක අපිට දැකගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් අපේ දෝෂයක් තියෙනවා අපිට මේ

අපේ වැරදි ටික පේන්නෑ අනුන්ගේ වැරදි ටිකනෙ පේන්නෙ. ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් නම් අපිට අනුන්ගෙ වැරදි දකින්න පුලුවන් වෙන්නෙ ඒ වැරදි තමන් ළඟ තිබුනු නිසයි. දැන් උදාහරණයක් අපි හිතමු කවුරුහරි කෙනෙක් දිහා බලලා අපි කියනවා නම් කපටියි කියලා අපි කපටිකම අඳුනන්නැතිව කොහොමද ඒක කපටිකම විදියට අඳුනගන්නෙ අනුන් ගාව තියෙන එක. කියන්නෙ මේ අපි අනුන් තුළින් දකින්නෙ තමන්ගේම මනස තමයි. අනුන්ට රාගය තියෙනවා කියලා අපි ඇඟිල්ල දික් කරනවා නම් ඒ කියන්නෙ තමන්ට තියෙන රාගයක් තමයි අපි ඒ දකින්නෙ. අපි රාගය කියන එක අඳුනන් නැති ක්ලේශයක් අපි කොහොමද වෙන කෙනෙක් ගාව තියෙනවා දකින්නෙ. ඒ නිසා වෙන කෙනෙක් වැරදි කරනවා කියලා දැනගන්න නම් තමන් ළඟ ඒ වැරැද්ද කලින්නම තිබිලා තියෙන්න ඕන. තමන් ඒ වැරැද්ද හඳුනන කෙනෙක් වෙන්න ඕන. ඉතින් ඒ නිසා අපිට මුලින්ම දැකගන්න පුලුවන් වුනා නම් අපි ළඟ තියෙන වරද, අපි ළඟ තියෙන පාපය, අපි ළඟ තියෙන ක්ලේශය අපිට මේ අනුන්ගේ රෙදි සෝදන්න යන්න කිසිම අවශ්‍යතාවයක් එන් නෑ. අනුන්ගේ පාපය ඒක අපිට කියලා දෙන්න පුලුවන් මෙන්න මෙහෙම එකක් තියෙන්නෙ කියලා, නමුත් අපි ඇඟිල්ල දික් කරන්න යන එක නෙවෙයි වෙන්නෙ මෙතනදි. තමන්ගේ හිත යම් සේද ඒ විදියටම තමයි අනිත් කෙනාගේ හිතත් වැඩ කරන්නෙ.

ඉතින් අපි දැන් මේ පර්යංක සක්මන එදිනෙදා වශයෙන් සතිය පුරුදු කරගෙන යන මේ ගමනේදී අපි හිතමු මේ පර්යංක භාවනාවකදි හුස්ම ඉදිරියෙන් තියාගෙන මේ සිහියත් එක්ක යනවා කියලා. එතකොට අපිට ඔන්න හුස්ම හොඳට පේනවා නම් ගොරෝසුවට ඔන්න යෝගාවචරයාට සතුටක් එනවා. ආ මට හුස්ම හොඳට පෙනුනා, හුස්ම ගෙවිලා ගියා, මොකක් හරි ඒ දේ හරියට දැකගන්න පුලුවන් වුනා නම් හුස්ම සම්බන්ධයෙන් මූලික අරමුණ සම්බන්ධයෙන් ඔන්න සතුටක් එනවා. ඒ සතුට දැකගන්න බැරිවුනොත් අපේ මනස පෙරලෙනවා මාන්නයකට. ඉතින් ඒ සතුටු සිතුවිල්ල දකින්න පුලුවන් වෙන්න ඕන. ඔන්න මෙහෙම එකක් ආවා, ඔන්න මට සතුටක් ආවා කියලා. ඒක දැක්කොත් මාන්නය එන්නෙ නෑ. ඊටපස්සෙ අපි හිතමු දැන් ඔය හරිගියාමනෙ ඕක. අපි හිතමු වැරදුනා කියලා, අපි හිතන් ඉන්න විදියට වැරදිලා. හුස්ම පේන්නෙත් නෑ මොකවත් නෑ අරකත් නෑ මේකත් නෑ කිය කියා ඉන්නකොට ඔන්න ද්වේෂය තමයි එන්නෙ. එතකොට අපිට ඒ ද්වේෂය ද්වේෂයක් විදියට දකින්න පුලුවන් නම් අපි නොනවත්වාම භාවනාව එකදිගට කරගෙන යනවා. භාවනාව කරන්න බෑ කියලා හිතෙන්නෙ නෑ. ගොඩාක් අයට වෙන්නෙ ඊටපස්සෙ භාවනා කරන එක නවත්වනවා. ඒ අර ද්වේෂ සිතුවිල්ල දකින්න බැහැ. ඒ ද්වේෂය දැක්ක තැන එයාට මෙතන සිද්ධ වෙන සිද්ධිය සිදුවීම එයාට අහුවෙනවා, එතකොට එයාට එක දිගට නැවත නැවත භාවනා කරන්න පුලුවන් හැකියාවක් එනවා. ඉතින් මේ නිසා තමයි සාමාන්‍යයෙන් කියන්නෙ තමන්ගේ අඩුව දකින එක තමයි තමන්ගේ හොඳම දියුණුව වෙන්නෙ කියලා. අපේ අඩුව දකින් නැති තාක් කල් අපිට දියුණුවක් නෑ, දැන් අතනදි තේරෙනවානෙ. අපි හිතන් ඉන්න විදියට භාවනාව හරි ගියේ නැත්නම් ඔන්න ද්වේෂය එනවා. ආපු ගමන් ඒ ද්වේෂය දැකගන්න බැරිවුනොත් එතනින් ඒ වැඩේ කරන්නෑ අතෑරලා දානවා.

ඉතින් ඉස්සරහට දියුණුවක් ඕන නම් අපිට ඒ ද්වේෂය දකින්න පුලුවන් වෙන්න ඕන. එතකොට තමයි අපිට ද්වේෂය එන්න හේතු ටික පේන්නෙ. ඔය ඔක්කොම කාරණා ටික ඇතුලට ඇතුලට පේන්න ගන්නෙ ඊටපස්සෙ. එතකොට අපිට නැවත නැවත මේක ඉස්සරහට කරගෙන යන්න ලොකු උනන්දුවක් එනවා. ඉතින් ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ මේ පිරිසිදුකම කියන එක, අපි හිතේ පාරිශුද්ධියක් කියන එකක් හොයනවා නම් ඒක එහෙම එකක් විද්‍යමාන වෙන්නෙ හිතේ කෙලෙසීමක් තියෙන හින්දයි.

කෙලෙසීමක් කියලා එකක් නැත්නම්, පිරිසිදුකමක් කියලා එකක් ඇත්තෙත් නෑ. ඉතින් ඒ වුනාට අපි කෙලෙසීම නැති පිරිසිදුකමක් ඉල්ලනවා. එහෙම එකක් නෑ, එහෙම එකක් විද්‍යමාන වෙන්න බැහැ ඉතින් ඒ නිසා තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ චිත්තානුපස්සනා කොටසේ රාගයත් දකින්න කියනවා, විරාගයත් දකින්න කියනවා. විරාගය විතරක් දකින්න කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියන්නෙ නෑනෙ. රාගය රාගය විදියට දකින්න කියනවා, විරාගය විරාගය විදියට දකින්න කියනවා. ඒ දෙකම එක තැන තියෙන්නෙ. ඉතින් ඒ නිසයි මේ ක්ලේශය ක්ලේශය බව දැනගන්න එක තමයි නිවනට මග කියන එක තමයි මේ චිත්තානුපස්සනා කොටසේදී භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පහදලා දෙන්නෙ. ඉතින් ක්ලේශය, ක්ලේශය විදියට දැකගන්න එක නිවන. ඒ ක්ලේශයට අපේ හිත කෙලෙසුනා නම් එහෙනම් සසර. ක්ලේශයට අපි අහුවුනා නම් සසර. ක්ලේශයට හිත කෙලෙසගත්තා නම් සසර. ක්ලේශය ක්ලේශය විදියට දකින එක නිවන.

ඉතින් මේක හරි අමාරුයි දෙන්න, පුහුණු කරවන්න. මොකද අපේ මනස තේරෙන දවසේ ඉඳලා programme වෙලා තියෙන්නෙ කෙලෙස් වලට වෛර කරන්න. හංගන්න, නැති කරන්න, වහන්න. ඒ programming එක බිඳිනවා කියන එක ලේසි නෑ, ඒක බිඳින්න තමයි මේක නැවත නැවත දිනපතාම පුහුණු වෙන්න ඕන කියන්නෙ. මේ ක්ලේශය ක්ලේශයක් විදියට දකින එකමයි නිවන කියන එක. මොකද අපිට පුරුදු කරලා තියෙන්නෙ ක්ලේශය දකින එක නරකක් කියලානෙ. නවත් පාපයක් කියලානෙ. ඉතින් මේක shift වෙන්න ඕන, මාරුවෙන්න ඕන. ඉතින් මෙන්න මේ ක්‍රමයට අපිට මනස පවත්වන්න පුලුවන් වුනාම අපි ලෝකෙ දිහා බලන කෝණය ටික ටික වෙනස් වෙන්න පටන් ගන්නවා. ලෝකෙ වෙනස් වෙනවා නෙවෙයි, ලෝකෙ එදත් ඒ යම්කිසි නියාමයකට වැඩ කරපු විදියට වැඩ කරනවා, අදත් ඒ විදියටමයි වැඩ කරන්නෙ. අපි විතරක් ලෝකය දිහා බලන කෝණය වෙනස් වෙනවා. වෙනදා දැකපු විදියට නෙවෙයි අපිට දැන් ලෝකය පේන්න ගන්නෙ. වෙනදා ලෝකයෙන් ගත්තු දේවල් නෙවෙයි අපි දැන් ගන්නෙ. අපි වෙනදා කලේ අර සර්පයෙක් කෑවම බයවෙලා දුවනවා වගේ වැඩක් තමයි අපි වෙනදා කලේ. සර්පයෙක් කාපු වෙලාවට වේගයෙන් බයට දුවන්න ගත්තොත්, දඟලන්න ගත්තොත් එහෙම වෙන්නෙ මොකක්ද, විෂ වේගයෙන් ඇඟේ දුවනවා. සර්පයෙක් කෑවහම පුලුවන් තරම් cool down වෙන්න ඕන. සන්සුන් වෙන්න ඕන. එක තැනක ඉන්න ඕන. එතකොට තමයි අපිට බෙහෙතක් හේතක් කරලා සනීප කරගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. දුවන්න දුවන්න වේගවත් වෙන්න වෙන්න ඒ විෂ වේගයෙන් ඇඟ හැම තැනම දුවනවා.

එහෙම දෙයක් තමයි අපි කලින් කලේ. කලේශයක් ආවහම ඒකට බයේ දුවනවා, නටනවා, දඟලනවා, එන්න එන්න අරක බලවත් වෙන එක විතරයි වෙන්නෙ. දැන් මේ කරන්නෙ දුවන්නෙ නැහැ, නතර වෙලා. ක්ලේශය ක්ලේශය විදියට දකිනවා. එතකොට තමයි ඒකෙ ටික ටික බල බිඳිලා යන්න පටන් ගන්නෙ. ඉතින් ඔය විදියට අපිට ක්ලේශය ක්ලේශය විදියට දකින තැන, දැන් චිත්තානුපස්සනාවේදී භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියන්නෙ රාගය රාගය විදියට දකින්න, මුලින්ම ඒක කියන්නෙ ඊට වඩා වෙන මුකුත් කියන්නෙත් නෑ. ඒකට හේතුව තමයි අපි මේ රාගය රාගය විදියට දකින්න පටන් ගත්තට පස්සෙ තම තමන්ට ආවේණික ක්‍රම සහ විධි ටික මතුවෙන්න පටන් ගන්නවා, එතනින් එහාට කටයුතු කළ යුතු විදිය ගැන. ඒක එකිනෙකාට ආවේණික ක්‍රම. තමන්ට තමන්ගේම ක්‍රම සහ විධි අහුවෙන්න ගන්නවා, technique අහුවෙන්න ගන්නවා. ඒ නිසයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඒකට ඉඩ තියලා මේ මුල් පියවර විතරක් කියන්නෙ. රාගය රාගය විදියට දකින්න, විරාගය විරාගය විදියට දකින්න, ද්වේෂය ද්වේෂය විදියට දකින්න. එච්චරයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියලා තියෙන්නෙ චිත්තානුපස්සනා කොටසේ. එතනින් එහාට අරක කරන්න, මෙහෙම

කරන්න, මේක කරන්න කියලා මොකවත් කියලා නෑ. ඒ ඇයි? මේ එකිනෙකාගේ සංසාර පුරුදු අනුව, ආධ්‍යාසය අනුව එකිනෙකාට ඒ විවෘතභාවයට ඉඩතියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ. තම තමන්ගේ ක්‍රම සහ විධි එක්ක ඉස්සරහට යන්න.

ඒ නිසා තමයි සාමාන්‍යයෙන් අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ මේකෙදි එන ඕනම දේකට ලෑස්ති වෙලා ඉන්න, මොකක් ආවත් අපිට තියෙන්නෙ ඒක දැනුවත් වෙන්න විතරයි. මේ මොහොතේ දැන් මෙතන මේ මොහොතට අවදි වෙලා ඉන්න, මේ මොහොතේ පවතින දේත් එක්ක සියයට සීයක් ඉන්න, ඔච්චරයි කරන්න තියෙන්නෙ. මේක ලේසි නෑ කරන්න, ඒ නිසා තමයි අපි කියන්නෙ නැවත නැවත පුහුණුවේ යෙදෙන්න කියලා. ඉතින් කොච්චර කතා කලත් කියන්න තියෙන්නෙ ඔපමණයි, ක්ලේශය ක්ලේශය විදියට දකින්න කියන එක විතරයි. ඒකටත් සමහරු ප්‍රශ්න අහනවා. මං ගියවර දාපු වීඩියෝ එකට අහලා තිබුනා පාපයට මූණදාන්නෙ කොහොමද කියලා අහනවා, දේශනාව හරියට අහලා නෑ. ඉතින් පාපයට මූණදාන්නෙ කොහොමද කියන එක විස්තර සහිතව කියලා තියෙනවා. ඒ කියන්නෙ මේ ක්ලේශය ක්ලේශය විදියට දකින්න. ඒකයි කියන්නෙ මේක ලේසි නෑ කියලා දෙන්න, ආයෙ ආයෙ එකම දේ අහන්නෙ, මේක ඇහිලාවත් නෑ. ඇහෙන් නෑ මොකක්ද මේ කියන්නෙ කියන එක. එතකොට ඇහිච්ච නැති කෙනෙකුට මේක පුහුණුවෙනවා කියන එක ලේසි වැඩක් නෙවෙයි. මොන විදියේ ක්ලේශයක් ආවත් හිත කොච්චර ඇවිස්සිලා තිබුනත්, හිත කොච්චර ආවේගශීලී වෙලා තිබුනත්, හිත කොච්චර නොසන්සුන් වුනත්, හිත කොච්චර කලබල වුනත් ඒක නැතිකරන්න නෙවෙයි අපි හදන්න ඕන, ඒක තිබුනදෙන්. එහෙම තියෙද්දිම ඒක දිහා බලන්නයි ඕන. ඒ ගැන දැනුවත් වෙන්න. ආ මගේ මනසට මෙහෙම වෙලා කියලා ඒ ස්වභාවය දැනුවත් වෙන්න. එතනින් එහාට වෙන්නෙ මොකක්ද කියන එක තම තමන්ටම අත්දකින්න පුලුවන් වෙනවා ඉස්සෙල්ලා මේ පළවෙනි පියවරට අපි අඩිය තියන්න ඕන. ඉතින් මං හිතනවා මේ චිත්තානුපස්සනා කොටස ගැන යම්කිසි වැටහීමක් ඔබට එන්න ඇති කියලා. අපි ඊළඟ දේශනාවෙන් මුණගැහෙමු. තෙරුවන් සරණයි!

31) විතර්ක හමුවේ සතිය පුරුදු කිරීම | චිත්තානුපස්සනාව | Mindfulness in sinhala | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අද කතා කරන්නෙ චිත්තානුපස්සනා කොටසට අදාළව තව කාරණා ටිකක්. ඇත්තටම චිත්තානුපස්සනා කොටසේදි අපි මේ කතා කරන්නෙ ගණුදෙනු කරන්නෙ සතියත් හරහා සිතුවිලිත් එක්ක. මොන වර්ගයක නමුත් සිතුවිලි එක්ක නැත්නම් විතර්ක එක්ක තමයි මේ ගණුදෙනු කරන්නෙ. ඉතින් මම ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේගේ දේශනාවලින් විතරක් අහලා තියෙන, වෙන මම අහලා නෑ මේ කාරණා විස්තර කරනවා කොහෙවත්, ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ හෙළි කලා කියලා උන්වහන්සේ විස්තර කරනවා අපිට හටගන්න විතර්ක වර්ග නවයක් ගැන. අපි ප්‍රධාන වශයෙන් දන්නෙ කාම විතර්ක, ව්‍යාපාද විතර්ක, විහිංසා විතර්ක විතරයි. එතකොට ඊට අමතරව තව විතර්ක වර්ග අනුවිතර්ක වර්ග හයක් තියෙනවා කියලා ප්‍රධාන විතර්ක ටිකෙන් පස්සෙ මනසක හටගන්න පුලුවන් විතර්ක වර්ග හයක් තියෙනවා, අනුවිතර්ක කියලා, ඒවා බැලූ බැල්මට හොඳයි වගේ. හැබැයි අපි මේ කරගෙන යන වැඩේට සම්පූර්ණයෙන් බාධාවක් වෙන, කරගෙන යන වැඩේ ඇණහිටින විතර්ක වර්ග ටිකක්. ඉතින් ඒක ගොඩාක් වෙලාවට මේ කාම විතර්ක, ව්‍යාපාද විතර්ක, විහිංසා විතර්ක කියන ප්‍රධාන විතර්ක ටික අපිට හඳුනගන්න පුලුවන් වුනත් මේ අනුවිතර්ක ක්ලේශයක් කියලා, අනුවිතර්ක බාධාවක්

කියලා හඳුනාගන්න අමාරු ජාතියක්. ඉතින් ඒ නිසා ගොඩාක්ම අපි උගුල්වල අහුවෙන්නෙ, අමාරුවෙ වැටෙන්නෙ මේ අනුවිතර්කවලදි. ඉතින් මම හිතුවා අද ඒ විතර්ක වර්ග ගැන පොඩ්ඩක් විස්තර කරන්න.

ඉතින් කාම විතර්ක, ව්‍යාපාද විතර්ක, විහිංසා විතර්ක කියන එක අමුතුවෙන් විස්තර කරන්න ඕන නෑ, ඒක හැම කෙනාම වගේ දන්නවා. කාම නිශ්‍රිත, ඊටපස්සෙ ව්‍යාපාදය නිශ්‍රිත, ඊටපස්සෙ විහිංසා නිශ්‍රිත විතර්ක, ඒවා තමයි ප්‍රධාන විතර්ක වර්ග ටික. එතකොට අපි මේ චිත්තානුපස්සනා කොටසේදි සිතුවිල්ලක් සිතුවිල්ලක් විදියටනෙ හඳුනාගන්නෙ. රාගය රාගය වශයෙන් හඳුනගන්නවා. ඒ විදියට කාම විතර්කයක් කාම විතර්කය විදියටම හඳුනගන්නවා. ව්‍යාපාද විතර්කය ව්‍යාපාද විතර්කය විදියට හඳුනගන්නවා. එතකොට මේ විතර්ක වර්ග තුන තමයි බලවත්ම විතර්ක අපේ මනසක හටගන්න. ඉතින් අපි සිහියෙන් චිත්තානුපස්සනා කොටසට අදාළව මේ විතර්කත් එක්ක සිහියෙන් ගණුදෙනු කරද්දි ඒවා යම්කිසි මට්ටමකදි යට යනවා. ඒවා යම්කිසි මට්ටමකදි මෙල්ල වෙනවා. අපිට යම්කිසි මට්ටමකදි ඒවට ගොදුරු නොවී ඉන්න පුලුවන් තත්වයක් එනවා. එතකොට මේ කාම විතර්ක ව්‍යාපාද විතර්ක විහිංසා විතර්ක මනසින් ගැලවිලා යන්න පටන් ගන්න කාලවල් වලදී ඔන්න හිතට ඉන්න බැනෙ ආයෙත් සිතුවිලි නැතිව, එතකොට අනුවිතර්ක හයක් හටගන්නවා.

ඒකෙන් පළවෙනියටම විස්තර කරන්නෙ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ, අමර විතර්ක කියලා ජාතියක්. ඒ කියන්නෙ මම ආයෙත් ලෙඩ වෙන්නෙ නැතිව ඉන්න උත්සාහ කරනවා කියලා හිතනවා. මොකද මේකෙ වෙන්නෙ මේ වැඩ කරගෙන ගියත් නැතත් අපිට කොහොමත් ලෙඩරෝග කියන එක එනවා. එතකොට දැන් මේ සිහියත් එක්ක ගණුදෙනු කරන කෙනාට සිහිය නැතිකෙනාට වගේ නෙවෙයි, එයාට මේ හැමදෙයක්ම සතියට යට කරන නිසා මේ ලෙඩරෝග වලට හේතුව එයාට හොයාගන්න පුලුවන් වෙනවා, හේතු පේන්න ගන්නවා. අසිහියෙන් ඉන්න කෙනා ඒවා කරන්නෑ, ඒවා ලෙඩේ අල්ලගෙන පොරබදන එකක් කරන්නෙ. එතකොට මේ සිහිය පුරුදු කරන කෙනාට ලෙඩෙත් එක්ක එයා පොරබදන්නෑ, ඒකට හේතුකාරණා එයාට පේන්න ගන්නවා, මොනවද හේතු? සමහරවිට ආහාර නිසා, අපත්‍ය ආහාර නිසා ලෙඩ වෙනවා. ගැලපෙන් නැති දේශගුණික විපර්යාස, ඍතු ගුණ නිසා, අපේ අනවශ්‍ය වැරදි ඉරියව් මත ඔය වගේ හේතු මත සමහර වෙලාවට සමහර බලවත් මානසික පීඩන නිසා ඔය වගේ එක එක හේතු ටිකක් තියෙනවා අපිව ලෙඩ වෙන්න කායිකව. ඔය ටික පේන්න ගත්තට පස්සෙ ඔන්න ඊටපස්සෙ හිතන්න ගන්නවා මීටපස්සෙ නම් මං ලෙඩ වෙන විදියට වැඩ කරන්නෙ නෑ. ලෙඩ වෙන විදියට කෑම කන්නෙ නෑ. ලෙඩ වෙන්න අදාළ හේතු ටික සකස් වෙන්න ඉඩ තියන්නෙ නෑ කියලා ඔන්න ඒකට වැඩ කරන්න පටන් ගන්නවා. ඉතින් පර්යංකයකට ගියත්, සක්මනකට ගියත්, එදිනෙදා ජීවිතේ සිහිය පිහිටුවාගන්න ගියත් ඕවා තමයි ඉතින් සිතුවිලි පැටව් ගගහා ඉන්නෙ. ඉතින් බැලූ බැල්මට ඒකෙ නරකක් නෑ වගේ තමයි හිතෙන්නෙ. හැබැයි ඒ යෝගාවචරයාට තේරුම් ගන්න පුලුවන් වෙන්න ඕන ඒ සිතුවිලිත් එක්ක අපි ඉන්න ඉන්න අපි අර කරගෙන ගිය වැඩේ මගහැරෙනවා, සතිය හරහා සක්මන පර්යංක වශයෙන්, එදිනෙදා වශයෙන් සිහිය තියාගෙන අර අරන් ගිය ප්‍රධාන කෘත්‍යය, ප්‍රධාන වැඩේ මගහැරලා අපි මේ අතුරුපාරකට බැහැලා ඉන්නෙ. එතකොට වෙන්නෙ මොකක්ද, සමහර විට කරගෙන යන භාවනාව සදහටම නැතිවෙන්න පුලුවන්, අමාරුවෙ වැටෙන්න පුලුවන්, බොරු වලවල් වල වැටෙන්න පුලුවන්. ඊටපස්සෙ නැතිනම් සෑහෙන්න time wasting එකක් වෙන්න පුලුවන්. ඉතින් ඔය තමයි ඒ විතර්ක වර්ගය. පළවෙනි විතර්ක වර්ගය; අමර විතක්ක.

ඔන්න දෙවෙනි එකට උන්වහන්සේ විස්තර කරනවා, ඒ තමයි ඥාති විතර්ක කියලා. ඒ කියන්නෙ මේ කෙනෙක් දැන් පැවිද්දෙකුට කතා කරනවා නම් පැවිද්දෙක් තමන්ට තියෙන ගොඩක් හරි පුංචි හරි ඥාතීන් ටික අතහැරලා, ගොඩක් හරි පුංචි හරි වස්තු දේපල ටික අතහැරලානෙ මේ පැවිදි වෙන්නෙ. එතකොට දැන් ගිහියෙක් වුනත් මේ වැඩේ කරගෙන යද්දි යම් මට්ටමකට ඒවා මනසින් ගැලවෙන මට්ටම් එනවා. ඉතින් පැවිද්දෙක් හා සමානවම ඥාති වර්ගයාගෙන්, වස්තු දේපළ වලින් අයින් වෙන් නෑ. නමුත් යම් මට්ටමකට ඒවා අතහැරීමක් වෙනවා. එතකොට දැන් මේ පැවිද්දෙක් එල්ල කරලා කතා කරනවා නම් මේ දේවල් අතහැරලා ආවට මොකද දැන් ඥාතීන් ගැන කල්පනා වෙනවා. මොකද, මොකක්ද මේ කල්පනා වෙන්නෙ, තමන් මේ පොඩ්ඩක් තොල ගාගත්තට පස්සෙ මේ මොකක්ද කියලා අල්ලගත්තට පස්සෙ ඔන්න එයාට එනවා අමුතු ආසාවක් අනේ මගේ ඥාති ටිකට මේක දෙන්න තියෙනවා නම්, මගේ අම්මට තාත්තට මගේ සහෝදරයන්ට මගේ ඥාතීන්ට මගේ අඹුදරුවන්ට මට මේ තේරිච්ච කාරණාව දෙන්න තියෙනවා නම් කියලා ඔන්න ඒකට පැල් බැඳගෙන ප්ලෑන් ගහනවා, සැලසුම් ගහනවා, පර්යංකයකට ගියත්, සක්මනකට ගියත්, එදිනෙදා වැඩකට ගියත් මේ තමන්ගේ ඥාති ටික ගොඩදාන්න සිතුවිලි එනවා. මේ තමනුත් ගොඩ ගිහින් නෙවෙයි. අර පොඩ්ඩක් මේකෙ රහ වැටුනහම, මේක මොන තරම් වටිනවාද කියලා අහුවුනාට පස්සෙ ඔන්න එයාට ඉන්න බැහැ. ඊටපස්සෙ වෙන්නෙ අර අමර විතක්ක වගේම තමයි තමන් කරගෙන ගිය ප්‍රධාන කාර්යයෙන් තමන් පිට පනිනවා. ඊටපස්සෙ සමහර විට මේ දේවල් විතර්ක විදියට විතරක් එන්නෙ නෑ, ඒ සිතුවිල්ල දැක්කෙ නැත්නම් වෙන්නෙ මොකක්ද, ඒවා ක්‍රියාත්මක කරන තැනටත් ගිහිල්ලා සම්පූර්ණ පිරිහීමක් දක්වා යන්නත් පුලුවන්. ඉතින් ඔන්න දෙවෙනි විතර්ක වර්ගය.

තුන්වෙනි එක තමයි ජනපද විතක්ක කියන වර්ගය. මේක නම් හරිම අමාරුයි භාවනායෝගීන්ට පහදලා දෙන්න. ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ හරියට දොස් කියනවා මේකට, ඒ තමයි අපේ මිනිසුන්ට කොහේ හරි පොතක් පතක් බලන්නෙ නැතිව, පත්තරයක් බලන්නෙ නැතිව, රේඩියෝ එකට ඇහුම්කන් දෙන්නෙ නැතිව, නිව්ස් බලන්නෙ නැතිව ඉන්න බැහැ. කොහේ හරි දේශ දේශාන්තර රට රටවල් ගැන තියෙන තොරතුරු අරගෙන ගම් නියම් ගම් ගැන තොරතුරු ඔලුවේ පුරවගෙන ඉතින් හප හපා ඉන්නවා. ඉතින් සමහර විට සමහර යෝගීන් ඉන්නවා භාවනා කරන්න යනකොට වෙනම පොත් සෙට් එකක් අරගෙන යන්නෙ. එහෙම නැත්නම් ඉන්න කෙනෙක් එක්ක හරි කයිවාරු ගහනවා, අරෙහෙ මෙහෙම වුනාලු, මෙහෙ මෙහෙම වුනාලු, රටේ තොටේ ඒවා අපි දැනගන්නෙ නැතිව කොහොමද ජීවත් වෙන්නෙ, යන්නෙ නිවන් දකින්න. ඒ වුනාට අර කුණු ටිකත් ඕන. ඉතින් ඒගොල්ලො හිතන් ඉන්නවා මේකෙ කොහොමද වැරැද්දක් වෙන්නෙ චුට්ටක් හිතුවට කියලා. ඒගොල්ල්නට තේරෙන්නෙ නෑ මේ හිත සූක්ෂ්මව වැඩ කරන හැටි. බොහොම සැහැල්ලුවෙන් තමයි හිතේ ක්‍රියාකාරීත්වය අල්ලන්නෙ. මේකෙ බරපතල විදියට ගන්නෙ නෑ, දෝතින් ගන්නෙ නෑ. උඩින් පල්ලෙන් අල්ලනවා, අන්තිමට තමන්ම අමාරුවෙ වැටෙනවා කියලා තේරෙන්නෙ නෑ. ඉතින් මොකක්ද වෙන්නෙ ඕක කරන්න ගියාම, අරෙහෙ මෙහෙ තොරතුරු ජනපද දේශ දේශාන්තර ගැන තොරතුරු ගන්න ගියාම පර්යංකයට සක්මනකට ගියාම ඔය සිතුවිලි පැටව් ගගහා ඉන්නවා. අරෙහෙ මෙහෙම වෙලාලු, මෙහෙ අරහෙම වෙලාලු, කොහොම වෙයිද, තමන්ටම තේරෙන්නෑ තමන් මොකකටද අහුවෙලා තියෙන්නෙ කියලා. ඉතින් කලින් විතර්ක වගේම වෙන්නෙ තමන් අර කරගෙන ගිය ප්‍රධාන කාර්යයෙන් තමන් පිට පනින එක. ඔන්න තුන්වෙනි විතර්ක වර්ගය.

ඊටපස්සෙ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ විස්තර කරනවා පරානුද්දයතා පටිසංයුත්ත විතක්ක කියලා. ඔන්න අර ඥාති විතර්ක හා ආසන්නයේ යන විතර්ක වර්ගයක්. දැන් ඥාති විතර්ක වලදි හිතෙන්නෙ මගේ ඥාතීන්ට මම මේ තේරුම් ගත්ත දේ දෙන්න ඕන කියලානෙ. මෙතනදි වෙන්නෙ මොකක්ද දන්නවද, අනෙක් මිනිස්සුන්ටත් කරුණා මෛත්‍රියෙන් අනේ මේ අනිත් අයටත් මේ ආමිසයෙන් ධර්මයෙන් උදව් කරන්න තියෙනවානම්, ඔන්න හිතෙන්න ගන්නවා. මේක චුට්ට චුට්ට අහුවුනාම ධර්මයෙන් විතරක් නෙවෙයි ආමිසයෙනුත් උදව් කරන්න යන්න හිතෙනවා. ඒ ගැන විතර්ක පහළ වෙනවා, ඒ ගැන හිත හිතා ඉන්නවා. සැලසුම් හදනවා, කොහොමද මේක අනුන්ට කියලා දෙන්නෙ, අරහෙම කියන්න, මෙහෙම කියන්න, ඉතින් සක්මනකට පර්යංකයකට ගියත්, එදිනෙදා ජීවිතේ වැඩක් කලත් ඔය විතර්ක වලින් හිත යට කරගන්නවා. අපි ඒක පේන්නෙ ඇත්තටම මේක අනුන්ට උදව් කරන එක හොඳක් විදියටනෙ.

අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ඕකෙදි කියනවා, මේ අපේ මිනිස්සුන්ට නිවන් දකින්න බැරි හොඳ අතහැරලා වඩා හොඳට යන්න බෑ. හොඳක් තියෙනවා, හොඳ අතෑරලා වඩා හොඳට යන්න තරම් විශ්වාසය නෑ. හොඳ තමයි අනුන්ට ඕක දෙන එක. වඩා හොඳ තමයි මේ ඔක්කොගෙන්ම අත්හැරලා තමන්ගේ වැඩේ කරගන්න එක. ඒක විශ්වාස කරන්න බෑ අපේ මිනිස්සුන්ට. උන්වහන්සේ කියන්නෙ කුසලය අතහැරලා අධිකුසලයට යන්න ඕන කියලා. ඉතින් ඔය හොඳ කියන එක කුසලය කියන එක ආලවට්ටම් දාලා වර්ණනා කරලා උලුප්පලානෙ තියෙන්නෙ වර්තමානයේ. එතකොට ඉතින් අනුන්ට උදව් කරන එක ධර්මයෙන් ආමිසයෙන් ඒක නරකක් කියලා හිතෙන් නෑ. නරකක් වෙන්නෙ මොකක්ද මේ තමන් කරගෙන යන අර ශ්‍රේෂ්ට වැඩේට බාධකයක් වැටෙනවා, barrier එකක් වැටෙනවා. ඒ යන ගමන අතරමග ඇණහිටලා මේ අතුරු පාරක යනවා රස්තියාදු ගහන්න. ඉතින් ඔතනදි නම් ගොඩක් අය අමාරුවෙ වැටෙනවා. ගොඩක් පැවිදි අයත් උගුල් වලට අහුවෙන තැන් අමාරුවෙ වැටෙන තැන්, සමහර විට සිවුරු හැරලා යන්න වුනත් වෙන්න පුලුවන්. වෙන්නෙ ඔන්න ඔය විතර්කයට අහුවෙලා. අනුන්ට දෙන්න ගිහිල්ලා, ඒක විතර්කයට විතරක් සීමා කරලා නෑ, ඒක කයින් වචනයෙන් ක්‍රියාත්මක කරන්නත් යනවා, ගිය ගමන් ඉවරයි. ඉතින් ඔය තමයි ඒ විතර්ක වර්ගය.

ඊළඟට පස්වෙනි එක ලාභසත්කාර පටිසංයුත්ත විතක්ක. ඔන්න එහෙම එකකුත් එනවා. මොකක්ද දන්නවාද, මේ වැඩේ කරගෙන යන ගිහි පැවිදි ඕනම කෙනෙකුට අනික් අයගේ උදව් උපකාර, ඒක මං හිතන්නේ මේ තමන් කරගෙන යන වැඩේ නිසා සිද්ධ වෙන විපාක වාරයක් වෙන්න ඇති. අනෙක් අයගේ ඇල්ම බැල්ම ලැබෙනවා, ප්‍රසාදය ලැබෙනවා, නම්බුනාම ලැබෙනවා, සැළකිලි ලැබෙනවා, පුදසත්කාර ලැබෙන්න ගන්නවා, දැන් මේ අනුන්ට දෙන්න ගියොත් එහෙම ඒ අනුන්ට දෙන්න ගියාමත් ඉතින් අනික් මිනිස්සුත් මේක කලින් දැකපු දෙයක්, අහපු දෙයක් නෙවෙයි වෙන්න පුලුවන් එතකොට ඔන්න අනුන්ට දෙන්න ගියාමත් අනිත් අයගෙනුත් ලාභ සත්කාර ලැබෙනවා, ඉතින් අපේ අර හිත යට සැඟවිලා තිබුනොත් ලාභ සත්කාරවලට කෑදරකමක් ඔන්න ඒ සිතුවිලි එළියට එන්න පටන් ගන්නවා. අපි දන්නෙම නෑ ඊටපස්සෙ ලාභ සත්කාර ඉපයීම උදෙසා මේ අනුන්ට මේක දෙන්න යනවා. ඉපයීම උදෙසා භාවනා මධ්‍යස්ථාන හදන්න පුලුවන්, සැලසුම් හදන්න පුලුවන්, ඒ අර විතර්ක දෙක එකතුවෙලා තමයි මේක එළියට පැනලා තියෙන්නෙ කියලා එයාට තේරෙන් නෑ. ඒකෙන් වෙන්නෙ තමන් කරගෙන යන වැඩේ අතරමගදි ඇණහිටිනවා. ඒ නිසා මේක පැවිදි විතරක් නෙවෙයි, ගිහි අයටත් මේක එන්න පුලුවන්. ඒකෙන් අපි මෙච්චර උත්සාහයෙන් අමාරුවෙන් මේ මුල් කාර්තුව ඉස්සරහට ගත්තට පස්සෙ මේ විතර්කයක් නිසා අපි අමාරුවෙ වැටෙනවා නම් ඒක ලොකු අවාසනාවක්.

එතකොට මේ විදියේ සිතුවිලි වර්ගයකිනුත් අර ප්‍රධාන කාම ව්‍යාපාද විහිංසා විතර්ක අයින් වුනාට පස්සෙ අපි හිත යටකරගන්නවා. ඒ නිසා අපි මේ ගැනත් සිහිය තියන්න ඕන.

ඊළඟට අන්තිම එකට උන්වහන්සේ විස්තර කරන්නෙ අනමඤ්ඤත්ති පටිසංයුත්ත විතක්ක කියලා. ඒ කියන්නෙ තමන් බැනුම් අහන්න සිද්ධ වෙන වැඩ ආයෙ කරන් නෑ කියලා තදට අල්ලනවා. බැනුම් අහන්න සිද්ධ වෙන්නැතිව තමන් හොඳ සුචරිතවාදී චරිතයක් වෙන්න ඕන කියලා අනුන්ගෙන් බැනුම් එන්නෙ නැතිවෙන්න, නින්දා අපහාස එන්නෙ නැතිවෙන්න ඒ ඒ වෙලාවේ වැඩකරන්න පටන් ගන්නවා. ඒක ලේසි වැඩක් නෙවෙයි. ඒකට ඊටපස්සෙ සැලසුම් හදනවා, ඒකට සිතුවිලි පහල කරනවා, ඒක නිකං කටුගේකට වැටුනා වගේ. මේ අනුන්ගෙන් බැනුම් අහන්නෙ නැතිව කිසිම කෙනෙක්ගෙන් බැනුමක් අහන්නෙ නැතිව හොඳම විදියට මං ජීවත් වෙනවා කියලා ඔන්න ඉතින් හිතන්න පටන් ගන්නවා. ඉතින් ඇත්තටම බැලූ බැල්මට මේ විතර්ක ටික හොඳයිනෙ. නරක නෑනෙ. නමුත් වෙන්නෙ අර මම මුල ඉඳලම විස්තර කරගෙන ආවා වගේ කරගෙන යන ප්‍රධාන වැඩෙන් පිට පනින එක තමයි වෙන්නෙ. මේවා වැඩ කරන්නෙ වඤ්චනික කෙලෙස් විදියට. මේකෙන් වෙන්නෙ අපේ මූලකර්මස්ථානයෙන් හිත පිට පනින එක වෙන්නෙ. මූල කමටහනෙන් හිත ඈතට විසි කරලා දානවා වඤ්චනිකව තමයි වැඩ කරන්නෙ.

අපිට එතකොට මේ වගේ සිතුවිලි වලදී කරන්න තියෙන්නෙ එකම එක දෙයයි, සාමාන්‍යයෙන් ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා කාම විතර්ක, ව්‍යාපාද විතර්ක, විහිංසා විතර්ක මනසින් අයින් වෙන්න පටන් ගත්තට පස්සෙ මේ සිතුවිලි හය විසින් අපේ හිත යට කරගන්නවා. නිතරෝම මේ හයෙන් එකක් මනසේ වැඩ කරන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ නිසා අපි මේවා අයින් කරන්න දඟලන්න හොඳ නෑ. එහෙම වුනොත් වෙන ලොකු ප්‍රශ්නයක් ඇතිවෙනවා. අපිට කරන්න තියෙන්නෙ එකම එක දෙයයි, ඒ තමයි මේ සිතුවිල්ල දැකගන්න එක විතරයි. අයින් කරන්නෙත් නැහැ, බාරගන්නෙත් නැහැ, ප්‍රතික්ෂේප කරන්නෙත් නෑ පිළිගන්නෙත් නෑ, මේ සිතුවිල්ල ආවහම එහෙම සිතුවිලි වර්ගයක් එනවා, දැන් ඇවිල්ලා කියලා දැනගත්තහම ඒ බව දැනගන්න එක විතරයි අපිට කරන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. වෙන කිසිම දෙයක් කරන්න නෑ මෙතනදී. ඉතින් මේක දැක්කෙ නැත්නම් විශාල භයානක තත්වයක් ඇතිවෙන්න පුලුවන්. මොකද සමහරු වඤ්චනිකව තමන්ගේ හිත රවට්ටගන්නවා මේ සිතුවිලි හය සාධාරණීකරණය කරන්න ගිහිල්ලා. සමහරු කියනවා අපි ඒවත් කරලා බලන්න ඕන, එතකොට තමයි මේකෙ වෙනස මොකක්ද කියලා තේරුම් යන්නෙ. මේක හරියට තේරුම් ගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ කියලා ඒ සිතුවිලි ක්‍රියාවත් කරන තැනට සාධාරණීකරණය කරන සිතුවිලි ගෙනල්ලා ඒක හොඳයි කියලා කියනවා. ඉතින් ගොඩාක් වෙලාවට මේ තත්වයන්, මේ සිතුවිලි මේ හිතත් එක්ක ගණුදෙනු කරන, මේ භාවනා කරන ගොඩාක් අයට මේක හොඳයි වගේ, අනුන්ට සේවය කරන එක හොඳයි වගේ පේන්න ගන්නෙ. ඉතින් මේ සිතුවිලි වර්ගත් එක්ක හැප්පෙන්නෙත් නැතිව, භාරගන්නෙත් නැතිව යන්න ඒකට විශාල පුහුණුවක් තියෙන්න ඕන මේ වෙනකොට.

අපි දැනගන්න ඕන අපේ ප්‍රධාන මාතෘකාව, අපේ ප්‍රධාන කාර්යය මේ අනුවිතර්ක එක්ක ගණුදෙනු කරන එකක් නෙවෙයි, රාග ද්වේෂ මෝහත් එක්ක තමයි අපිට වැඩ කරන්න තියෙන්නෙ. ඒ නිසා මේ අනුවිතර්ක ටිකක් අල්ලගෙන ඒවත් එක්ක කතන්දර ගොත ගොත ඒවට විරුද්ධ වෙලා ඒවත් එක්ක හැප්පිලා, ඒවා එක්කො බාරගෙන කරන්න දෙයක් නෙවෙයි තියෙන්නෙ. මොකද මේවා නෙවෙයි අපිට තියෙන වැඩේ, මේවත් එක්ක නෙවෙයි. එතකොට ඒවට අපි ප්‍රධාන වටිනාකමක් දෙන්න ගියොත්, අපි සමහර විට දන්නෙම නැතිව අර ප්‍රධාන කෙලෙස් ටික ආයෙ හටගෙන අපි ආයෙමත් ඒ කෙලෙස් වලට යටවෙන්න පුලුවන්. ඒ නිසා අපි විශේෂයෙන් සැළකිලිමත් වෙන්න ඕන, රාග, ද්වේස, මෝහ එක්ක

කොහොමද ගණුදෙනු කරන්නෙ කියන එක. ඒනිසා මේ අනුවිතර්ක හය දැනගෙන ඉන්න එක තමයි අපි කරන්න ඕන. දැනගෙන දැකගෙන ඉන්නවා. එතකොට මේක හොඳයිද නරකයිද කියලා comment දෙන්න යන්නෙත් නෑ, තල්ලු කරන්නෙත් නෑ, බාරගන්නෙත් නෑ. දැනගැනීම විතරයි. මොකද අපේ ප්‍රධාන හතුරො ඒගොල්ලො වෙන නිසා.

ඉතින් මේ විතර්ක ටික වැඩි කරන්න භාවනායෝගීන්ට, යෝගාවචරයාට මේ වැඩේ කරගෙන යන අයට මේ විතර්ක ටික වැඩිකරගන්න කාරණා ටිකක් මේ වැඩේ කරගෙන යන අය දන්නෙම නැතිව එකතු කරගන්නවා, ඒ තමයි කයිවාරු ගහන එක. කතා කරන්න ගියාම මේ විතර්ක ටික වැඩිවෙන්න ගන්නවා. ඒ නිසා තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ යෝගාවචරයාට දස කතාවෙන් ඉන්න කියන්නෙ. හිස් වචන, තිරස්ඡීන කතා කරන්න යන්න එපා. දස කතාවට අදාල කතාවක් නැත්නම් නිහඬ වෙලා ඉන්න කියලා කියනවා. කතා කරන්න ගියොත් ඔය විතර්ක හයෙන් තමයි මනස යටකරගන්නෙ හුඟාක්. මේක එන්න එන්න වැඩිවෙනවා. මේ නිසා තමිය භාවනා මධ්‍යස්ථානවල කතා තහනම් කරලා තියෙන්නෙ. ඒක තේරුම් ගන්න බැරිවුනාට අඩුගානෙ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ අපි විපස්සනා භාවනා කරද්දි ගුරුවරයා ධර්ම දේශනාවක් කරනවා නම් ඒ කරපු දේශනාව ගැනවත් කතා කරන්න යන්න එපා කියලා කියන්නෙ. එතකොට පවා මේ ටික මේ සිතුවිලි වලට විතර්ක වලට එන්න ඉඩක් හදලා දෙන්නෙ.

ඉතින් ඔය විදියට මේ චිත්තානුපස්සනා කොටසේදී මේ හටගන්න අනුවිතර්ක මේ සියලුම විතර්ක එක්ක අපිට ගණුදෙනු කරන්න ලේසි නෑ, අර කායානුපස්සනා වේදනානුපස්සනා කොටසේ ඉඳලා මේක හෙමින් හෙමින්, හෙමින් හෙමින් බලගන්වගෙන ආවෙ නැත්නම්. මොකද චිත්තානුපස්සනා කොටසේදී මේ සිතුවිලි සිතුවිලි ඉතාම සියලුම්. හොඳ නරකක් කියලා ලොකුවට නෑ. අපිට තේරුම් ගන්න බෑ. එතකොට අර කායානුපස්සනා කොටසේදී ගොරෝසු රූපී අරමුණක් එක්ක අපි සතියේ ස්වභාවයන්, මේ දේවල් වල ස්වභාවයන්, යම් මට්ටමකට තේරුම් අරගෙන මෙතෙන්ට ආවහම මේවගේ විතර්කයක් ආවත් අපිට ඒක ඒක්ක ගණුදෙනු කරන්න ලේසි වෙනවා. ඒකට අහුවෙන්නෙ නැතිව අපිට ඉස්සරහට යන්න පුලුවන් වෙනවා. මේ කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා කොටසකින් බලගන්වගත්තු සතියෙන් අපි චිත්තානුපස්සනා කොටසට ගියොත් අපිට ලේසි වෙනවා ඊළඟ කොටසේදී ඉස්සරහට අල්ලගෙන

එතකොට මේ විදියට තමයි මේ විතර්ක ගැන තමයි අද දේශනාවේදී විස්තර කරන්න ඕන වුනේ. ගොඩාක් යෝගාවචරයො අහුවෙන තැන්. මොකස මේවා බැලූ බැල්මට හොඳයි වගේ පේනව නිසා. ඒ නිසා බලන්න මේවා ප්‍රතික්ෂේව කරන්නත් තල්ලු කරන්නත් ඒවා බදාගන්නවත් නෙවෙයි තියෙනනෙ ඒවා දැනගන්න ඒක විතරමයි කරන්න තියෙන්නෙ.

ඉතින් අපි ඊළඟ වීඩියෝ එකකදි තව විස්තර සහිතව මුල ගැහෙමු. මං හිතනවා සතිය හරහා මේ වැඩ කරගෙන යන අයට, මේ කරුණු ටිකත් වැදගත් වෙයි කියලා. තෙරුවන් සරණයි!

32) කාමච්ඡන්දයට ලැජ්ජා වෙන තාක්, ඔබ නිවනින් දුරස් වෙනවා | Mindfulness meditation | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අද කතා කරන්නෙ සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනා මාලාවට අදාළ දේශනයක්. අපි මේ වෙනකල් චිත්තානුපස්සනා කොටස දක්වා සරලව කතා කරලා තියෙනවා කොහොමද ප්‍රායෝගිකව පුහුණු වෙද්දි අපි මේක ගලපගන්නෙ කියන

කාරණය. ඉතින් මෙතන ඉඳලා ධම්මානුපස්සනා කොටසට අදාළ කාරණා තමයි අපි කතා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ. ඉතින් මේ වෙනකල් දේශනා මාලාව අහගෙන ආපු අයට තේරෙනවා ඇති මෙතනින් එහාට මොකක්ද වෙන්නෙ කියලා. මේ වෙනකල් අපි කායානුපස්සනා කොටසින්, වේදනානුපස්සනා කොටසින්, චිත්තානුපස්සනා කොටසින් සතිය යම් මට්ටමකට පණ පොවාගෙන තහවුරු කරගෙන තමයි ඇවිල්ලා ඉන්නෙ. එතකොට සාමාන්‍යයෙන් සරල වශයෙන් කිව්වොත් මේ කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා කොටසින් විග්‍රහ නොකරන කොටස් ටිකක් තමයි මේ ධම්මානුපස්සනා කොටසට අරගෙන තියෙන්නෙ. ඒ කාරණා තුනෙන් විග්‍රහ නොවෙච්ච ටිකක් මේ ධම්මානුපස්සනා කොටසට ගොනු කරලා තියෙනවා. ඒ කියන්නෙ මේ හිතට සම්බන්ධව අරමුණු වෙන දේවල් ටිකක් තමයි ධම්මානුපස්සනා කොටසේ තියෙන්නෙ.

ඉතින් මේකෙත් තියෙන්නෙ අපි කලින් කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා කොටස් විස්තර කලා වගේ කය කයේ සැබෑ ස්වභාවයෙන් දැකගන්නා ස්වභාවයෙන් කය අනුව බලනවා, වේදනාව වේදනාව වශයෙන් දැකගන්න විදියට බලනවා, සිත සිත විදියට දැකගන්න බලන බැල්මක් තමයි තිබුනේ. ඒ වගේ තමයි මේ ධම්මානුපස්සනා කොටසෙත් තියෙන්නෙ ධර්මතා ටිකක් ගැන කතා කරන්නෙ. ඒ ධර්මතා ධර්මතා වශයෙන් දැකගන්නා සුලු අදහසින් තමයි අපි මේ සතිය හරහා කටයුතු කරන්නෙ. එහෙම නැත්නම් අපි මේ ධර්මතා මම වශයෙන්, මගේ වශයෙන්, මගේ ආත්මය වශයෙන්, තණ්හා දිට්ඨි මාන වශයෙන් අපි අල්ලනවා. ඒ නිසා තමයි ප්‍රශ්නයක් වෙන්නෙ. නමුත් ධර්මතා, ධර්මතාවයක් වශයෙන්ම අපි දකිනවා නම් ඇත්ත වශයෙන්ම අපේ සසර කියන එක ගැටගැහෙන්නේ නැහැ. ඉතින් එතෙන්ට මේ මනස ගන්න තමයි මේ ධම්මානුපස්සනා කොටස අපිට ප්‍රයෝජනවත් වෙන්නෙ. ඉතින් මෙතෙන්ට එනකොට අර මුල් කොටස් තුනෙන් සතිය කියන එක පණ පොවාගෙන තියෙන්න ඕන සම්පජඤ්ඤයත් එකතු කරගෙන. මෙතනට එකපාරට පනින්න ලේසි නැහැ. ක්‍රමානුකූල ප්‍රතිපදාවක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙන්නෙ හේතු සහිතව. අර මුල් කොටස් ටිකෙන් අපි පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ නැගිටගෙන ඇවිල්ලා දැන් මේ මනසකට ධර්මතා වශයෙන් දැකගන්න අමාරු කොටස් ටිකක් තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේකෙ විස්තර කරන්නෙ.

ඉතින් ධම්මානුපස්සනා කොටසේ විස්තර කරන්න කාරණා ධර්මතා ගොඩාක් තියෙනවා. කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා කොටස් අපිට කෙටියෙන් ඉවර කරන්න පුලුවන් වුනත් මේකෙ සෑහෙන කොටස් ටිකක් තියෙනවා. ඒ කියන්නෙ ඔක්කොම මනසක් සම්බන්ධයෙන් හටගන්න ධර්මතා. අපි ඒවා වැරදි විදියට තමයි ඒවා දකින්නෙ. ඒ වැරදි විදියට දකින තාක් කල් සසර කියන එක ගොඩ නැගෙනවා. ඉතින් මේ ධර්මතාවය ධර්මතාවය විදියට දැක්ක තැන අපි නිවනට ළංවෙනවා. ඒකට අපේ බැල්ම, අපේ කෝණය, අපේ දැක්ම, අපේ ආකල්පය හදන්න තමයි මේ කොටසේදී භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අපිට ආරාධනා කරන්නෙ.

ඉතින් ඒකෙ මුලින්ම තියෙන්නෙ නීවරණ පබ්බය කියලා. ඒ කියන්නෙ මේ පංච නීවරණ ධර්මත් එක්ක කොහොමද අපි සතිය හරහා කටයුතු කරන්නෙ කියන එක තමයි මෙතන තියෙන්නෙ. එතකොට මං කැමැතියි මෙතනදි කතා කරන්න, පංච නීවරණ කියන්නෙ කාමච්ඡන්ද ව්‍යාපාද ථීනමිද්ධ ඔය කියන ටිකනෙ. මේක අපි නම් වශයෙන් හැම කෙනෙක්ම දන්නවා, නොදන්න කෙනෙක් නැහැ. එතකොට අපිට සාමාන්‍යයෙන් සම්ප්‍රදායෙන් කියලා දීලා තියෙන්නෙ මේ කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද ආදී නීවරණ මනසකට එන්න දෙන්න හොඳ නෑ, ඒවා යක්කු වගේ. ඒවා අහලකටවත් එන්න බෑ, ඒවා එනවා නම්

අපි සිල්වතුන් වෙන්න බෑ, සිල්ගන්න මගේ මනසේ මේවා එන්න බෑ, පැවිදි වුනු මගේ හිතේ මේවා හටගන්න බෑ, ඒවා ආවොත් හංගන්න ඕන, යටකරන්න ඕන, බයේ දුවන්න ඕන වගේ ආකල්ප තමයි අපේ මනසට දාලා තියෙන්නෙ. ඒවා හටගත්තොත් ලැජ්ජා විය යුතුයි වගේ අදහස් තමයි අපේ මනසට දාලා තියෙන්නෙ. ඉතින් මම මේ වීඩියෝ මාලාවේ එක එක නීවරණය ගැන චුට්ට චුට්ට කතා කරනවා.

ඉතින් කලින් වීඩියෝස් අහලා තියෙන අයට අහුවෙලා ඇති සාමාන්‍යයෙන් අපි මේ නිවන් මග යද්දි කෙලෙස් මට්ටම් තුනක් තියෙනවා අපිට මුහුණ දෙන්න සිද්ධවෙන. ඒකෙ පළවෙනි මට්ටම තමයි වීතික්කම කෙලෙස් මට්ටම. ඒ කියන්නෙ සිල්පද කඩන මට්ටමට තියෙන ගොරෝසු කෙලෙස්. ගොරෝසු කෙලෙස් ටික තමයි වීතික්‍රමණය කරනවා කියන්නෙ. ඒ කියන්නෙ සමාජ සම්මුතීන් උල්ලංඝනය කරන මට්ටමේ කෙලෙස්. එතකොට අපි කියලා තියෙනවා කාමයන් අතහැරපු කෙනෙකුට, කාමයෝ එක්ක ඉන්න කෙනෙකුට මේ වීතික්කම කෙලෙස් ටික හටගන්න පුලුවන්, වීතික්‍රමණය කරන්න පුලුවන්. එතකොට කාටහරි මේ වීතික්කම කෙලෙස් වලින් නැගී හිටින්න ඕන නම් ඒ කෙනා එතනට දාන්න තියෙන උත්තරය තමයි සීලය කියන එක. සීලයෙන් තමයි අපිට වීතික්කම කෙලෙස් ටිකට උත්තරයක් ගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. සීලයට ගොනු වුනු කෙනා සීලයට බැඳුනු කෙනා, සීලයට යටවුනු කෙනා, සීලයේ හික්මුණු කෙනාට වීතික්‍රමණ කෙලෙස් වලට ඔන්න අහුවෙන්නෙ නැතිව ඉන්න පුලුවන්. හැබැයි මෙතන ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා, වීතික්කම කෙලෙස් ටික යටවුනාට පස්සෙ හිතන්න එපා අපි නිවන් දැක්කා කියලා. වීතික්කම කෙලෙස් අර ගොරෝසු කෙලෙස් ටිකට උත්තරයක් හම්බුනා කියලා අපි රහත් වෙලා නැහැ. තාම කෙලෙස් ටික තියෙනවා. එතකොට මොකක්ද වෙන්නෙ, අපි සීලයට ආවා කියලා සියලුම කෙලෙස් අපේ මනසින් අයින් වෙන්නැහැ. කෙලෙස් මට්ටම් තුනක් තියෙනවා, වීතික්කම කෙලෙස් ටිකට උත්තර හම්බුනාට පස්සේ ඔන්න දෙවෙනි මට්ටමේ අභියෝගය එනවා ඊටපස්සෙ. හරියට සාමාන්‍යපෙළ අභියෝගය ඉවර වුනාට පස්සෙ තව අභියෝගයක් එනවා උසස් පෙළ කියලා. අපිට සාමාන්‍යපෙළ විභාගය සමත් වුනා, ඒ අභියෝගය පාස් වුනා කියලා අපිට අතපිහදාගෙන ඉන්න බැහැ. ඊට වැඩිය බරපතල අභියෝගයක් තියෙනවා උසස් පෙළ වශයෙන්.

අන්න ඒ වගේ මේ වීතික්කම කෙලෙස් වලට උත්තර ආවට පස්සෙ ඔන්න ඊළඟට දෙවෙනි මට්ටමේ කෙලෙස් ටික මතුවෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒවට අපි කියන්නෙ පරිඋට්ඨාන කෙලෙස්. ඔය පරිඋට්ඨාන කෙලෙස් විදියට අපි ගන්නෙ පඤ්ච නීවරණ ධර්ම. එතකොට ඔබ ගිහි වේවා, පැවිදි වේවා, ගිහි කෙනෙක් නම් ඔබ බලන්න තාවකාලිකව කාමයන්ගෙන් අයින් වුනාට පස්සෙ, පැවිද්දෙක් නම් ස්ථිර වශයෙන් කාමයන්ගෙන් අයින් වුනාට පස්සෙ සීලයකට ඇවිල්ලා කෙලෙස් වැඩිවෙනවා කියන්නෙ ඕකයි. මම එක වීඩියෝ එකක් දාලා තියෙනවා පැවිදි වුනාම කෙලෙස් වැඩිවෙනවා කියලා, ඒකට ගොඩක් අය විවේචන දාලා තිබුනා, පාර වැරදුනාම ඔහොම තමයි කියලා. එතකොට පව් ඉතින්. මේ පාර ප්‍රායෝගිකව ගිහිල්ලා නැති අයගේ කතා. ඉතින් ඕනම කෙනෙක් දන්නවා සීලයට ආවම කෙලෙස් වැඩිවෙනවා. කෙලෙස් වැඩිවෙනවා කියන්නෙ පරිඋට්ඨාන කෙලෙස් ටික ඉස්මතු වෙනවා. එහෙම නැතිව අමුතු දෙයක් වෙනවා නෙවෙයි. කෙලෙස් වැඩිවෙනවා කියන්නෙ ඒකයි. කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ථීනමිද්ධ, උද්ධච්ච කුක්කුච්ඡ, විචිකිච්ඡා මේ කෙලෙස් ටික ගොඡ දාන්න පටන් ගන්නවා.

මතක තියාගන්න වීතික්කම කෙලෙස් වලට උත්තරයක් දෙන්නෙ නැති තාක් කල් ඒ කියන්නෙ අපිට නීති උල්ලංඝනය කරන්න පුලුවන් තාක් කල්, කෙලෙස් කන්න පුලුවන් තාක් කල්, සිල්පද කඩන්න පුලුවන් තාක් කල් මේ නීවරණ එළියට එන් නෑ. මොකද

නීවරණ වල තල්ලුවෙන් තමයි වීතික්කම කෙලෙස් ටික හටගන්නෙ. එයාට වීතික්‍රමණය කරන්න අවස්ථාව තියෙනවා. අවස්ථාව තියෙන තාක් කල් කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද ආදී මේ දේවල් ප්‍රශ්නයක් නෑ, මොකද එයාට නීති, කෙලෙස් කඩන්න පුලුවන් දැන්. ඒ නීති ටික කඩන එක නවත්තපු දවසට මේ තියෙන එයාගේ මනසේ ඊළඟ ලෙවල් එක එළියට එනවා කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ථීනමිද්ධ, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච ඔය ටික එනවා. එතකොට ඒ ටික අර කාමය කන්න තියෙන, ක්ලේශ සිල්පද කඩාගෙන කාමය භුක්ති විඳිනවාට වැඩිය මේ කෙලෙස් ටිකට මුහුණ දෙන්න හරිම අමාරුයි. ඒකයි කියන්නෙ කෙලෙස් වැඩිවෙනවා කියලා සීලයට ආවහම. එහෙම නැතිව මේක අමුතු දෙයක් නෙවෙයි, මේක ධර්මතාවයක්.

එතකොට අපිට සාමාන්‍යයෙන් කායානුපස්සනා කොටසේදි එහෙම මේ පර්යංකයක හුස්මක් දිහා බලන් ඉන්නකොට, සක්මනකදි දකුණ වම වශයෙන් පියවරට සතිය තියනකොට, එදිනෙදා වශයෙන් සතිය තියනකොට මේ කාමච්ඡන්දය, ව්‍යාපාදය, නිදිමත ගතිය, හිතේ විසිරෙන ගති, පසුතැවෙන ගති, සැක සංකා එනකොට අපි ඒවා හතුරෙක් විදියට තමයි දැක්කෙ. හතුරෙක් විදියට අපි දැකලා කලේ මොකක්ද, ඒවා සිතුවිල්ලක් විදියට ලේබල් කරලා මෙනෙහි කරලා ඒ සිතුවිල්ල අතහැරලා අපි පුලුවාන්තරම් කලේ අර මූලික අරමුණට හිත ගොනු කරන එක. මූලික අරමුණත් එක්ක හිත පවත්වන්න උත්සාහ කරන එක. කායානුපස්සනාවට අදාළ කායික අරමුණත් එක්ක හිත තියන්නයි හදන්නෙ. ඒ මොකද අපි තවම පොඩි බබාලා වගේ, හෝඩියේ පන්තියේ වගේ. මේ ඕලාරික ගොරෝසු කයත් එක්ක තමයි අපි මුලින්ම සතිය කියන එක ගොනු කරගන්න හදන්නෙ. කාමච්ඡන්දාදී නීවරණ කියන්නෙ මනසක හටගන්නා ධර්මතා අපිට එකපාරටම ඒවත් එක්ක ගණුදෙනු කරන්න අමාරුයි. ඒ නිසා අපි මුල් කාලයේ කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, මේ දේවල් කරද්දි අර මුල් කාලෙ මේවා පොඩ්ඩක් පැත්තකින් තියලා තමයි අපි අපේ මේ මූලික වැඩේ කරන්නෙ. හැබැයි කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා වගේ කොටස් වලදි මේ හතුරෙක් වගේ පෙනුනු, බාධාවක් වගේ පෙනුනු පීඩාවක් වගේ පෙනුනු, අභියෝග වගේ පෙනුනු මේ නීවරණ ටික ධම්මානුපස්සනා කොටසේදී ඒවම තමයි අන්තිමට කමටහන් බවට පත්වෙන්නෙ. මේ කොටසේදී ධම්මානුපස්සනා කොටසේදී අපි නීවරණ තල්ලු කරන්න, හතුරෝ විදියට දකින්න, බාධක විදියට දකින්න නෙවෙයි යන්නෙ. අපි ඒවා මතින් තමයි සති සම්පජඤ්ඤය දියුණු කරගන්නෙ.

එතකොට කොහොමද මේක කරන්නෙ? භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පස් ආකාරයකට මේ හැම නීවරණයක්ම කතා කරනවා. පළවෙනි ආකාරය තමයි කාමච්ඡන්දය කියන්නෙ අපි චිත්තානුපස්සනා කොටසේදි කතා කරපු රාග හිතම තමයි. ඊට වැඩිය සියුම් පැතිකඩවල් පුරා මේක යනවා. එතකොට මෙතනදි කියන්නෙ කාමච්ඡන්දය පහල වෙලා තියෙනවා නම් පහළ වුනා කියලා අපි දැකගන්න එක තමයි මුලින්ම බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නෙ. ඒ කියන්නෙ මට කාමච්ඡන්දය ඇවිල්ලා තියෙනවා කියලා ආඩම්බරයෙන් බලනවා නෙවෙයි. කාමච්ඡන්දය තියෙන බව දැකගන්නවා. ඒ කියන්නෙ මෙතනදි හටගත්තු කාමච්ඡන්දය තමයි අපි මුලින්ම දකින්නෙ. ඒ කියන්නෙ කාමච්ඡන්දය හටගන්නවා පෙනිලා නෑ, ගෙවෙනවා පෙනිලා නෑ. හටගත්තු කාමච්ඡන්දය, මැද කෑල්ල, කොඳු නාරටිය තමයි අපිට අහුවෙන්නෙ. එතකොට යම්කිසි වෙලාවක අපි සක්මන පර්යංක එදිනෙදා වශයෙන් මේ පුහුණුව කරගෙන යන යම්කිසි වෙලාවක අපේ මනසේ මේ කාමච්ඡන්ද නීවරණය - කාමයන් කෙරෙහි කැමැත්ත ඇතිවෙන ආශාව ඇතිවෙන යම්කිසි කලේශයක් සිතුවිල්ලක් අපේ මනසේ හට අරගෙන තියෙනවා නම් ඔන්න ඒක අපිට අහුවෙනවා, ඔන්න මගේ හිත දැන් කාමච්ඡන්දයට යටවෙලා තියෙන්නෙ කියලා. ඒක දැකගන්න එකයි මෙතනදි කියන්නෙ, එතනින් එහාට මොකුත් කියලා නෑ. ඇති

කාමච්ඡන්දය, ඇති බව දකිනවා. ඔන්න පළවෙනි ක්‍රමය. කාමච්ඡන්දය දිහා බලන එක ක්‍රමයක් ඕක.

ඊළඟට දෙවෙනියට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා කාමච්ඡන්දය නැතිනම් මේ වෙලාවේ මගේ මනසේ නැති බව දැකගන්නවා. ඉතින් ඕකට අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ හරි ලස්සනට කියනවා, අපි සක්මන පර්යංක වශයෙන්, අපි හිතමු පර්යංකයකදි අපි අපේ මූල කර්මස්ථානය විදියට හුස්ම තියාගත්තා නම් උදාහරණයක් විදියට ඕනම යෝගාවචරයෙක් අත්දකිනවා මේ හුස්මත් එක්ක ගණුදෙනු කරගෙන යද්දි හුස්ම කියන එක ගෙවෙන්න පටන් ගන්නවා, සියුම් වෙන්න පටන් ගන්නවා, සුකුම වෙන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට මේක සියුම් වෙන්න පටන් ගත්තට පස්සෙ අපි දන්නවා හුස්ම නොදැනී ගිහිල්ලා, හුස්ම සියුම් වෙලා. හැබැයි සතිය ඇති බව ඒ කෙනාට දැකගන්න පුලුවන් වෙනවා. මෙන්න මෙතනදි හුස්ම නම් නැතිවෙලා තියෙනවා තමයි, හුස්ම නැති බව දැනෙනවා. හැබැයි මේ වෙලාවේදි හුස්ම නැතිවුනාට, අපි තියාගත්තු මූලික අරමුණ අපිට නැතිවුනාට, හිත පවත්වන්න අවශ්‍ය මූලික අරමුණ නැතිවෙලා ගියාට, සියුම් වුනාට මේ වෙලාවේ මගේ මනසේ කාමච්ඡන්දය නෑනේ කියලා අපිට දැකගන්න පුලුවන් නම්, දැන් හුස්ම ගෙවිලා තියෙන්නෙ, ඒ හිස් බවට, හුස්මේ සියුම් බවට අපි දැන් අවධානය තියාගෙන ඉන්නෙ. එතන තමයි මගේ සතිය තියෙන්නෙ. එතනදි මට අරමුණ නම් නෑ තමයි, හුස්ම නම් නෑ තමයි, මූලික අරමුණ නම් ගෙවිලා තමයි හැබැයි මේ වෙලාවේ කාමච්ඡන්දය වගේ මනසේ යට කරගෙන නැහැ. ඒ කියන්නෙ මේ වෙලාවේ කාමච්ඡන්දය නැහැ මගේ හිතේ හිස් තැනේදි, ඒ සාමකාමී තැනේදි. ඒක දකින්න කියලයි මේ කියන්නෙ. නැති කාමච්ඡන්දය නැති බව දැකගන්න. මේ වෙලාවේ කාමච්ඡන්දය නැහැ.

තුන්වෙනියට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පැහැදිලි කරන්නෙ, කාමච්ඡන්දය හටනොගෙනම තියෙන්න පුලුවන් අපේ සති සම්පජඤ්ඤයේ බලවත් කම අනුව. එතකොට අපි අඛණ්ඩ සති ධාරාවක් පවත්වනකොට කාමච්ඡන්දය නැති හිතක, කාමච්ඡන්දය හටගන්නවා අපිට පෙනෙන්න පටන් ගන්නවා, දකින්න පුලුවන්. ඒ කියන්නෙ ඊයේ මගේ හිතේ කාමච්ඡන්දය තිබුනේ නැහැ කියලා අද එන්නෙ නැහැ කියන්න බැහැ. උදේ පර්යංකයේ මගේ කාමච්ඡන්දය තිබුන් නෑ කියලා හවස පර්යංකයේ කාමච්ඡන්දය එන්නෙ නෑ කියන්න බෑ. මේක හේතු මත ඕනම වෙලාවක හටගන්න පුලුවන් ධර්ම ස්වභාවයක්. ධර්මතා විදියට තමයි මේක තියෙන්නෙ. එතකොට අපි කරන්නෙ කාමච්ඡන්දය නැති හිත දැකගෙන කාමච්ඡන්දය නැති චිත්ත පරම්පරාවක, සති ධාර පවත්වගෙන යද්දි ඔන්න යම් තැනකදි කාමච්ඡන්දය නැති හිතේ කාමච්ඡන්දය හටගන්නවා අපිට පෙනෙනවා, දකින්න පුලුවන්. මේ කියන්නෙ කාමච්ඡන්දය හටගැනීම ජේනවා, මුල ජේනවා කියන එකයි මේ කියන්නෙ. ඒ කියන්නෙ කාමච්ඡන්දය හටගන්නකොටම අහුවෙනවා. කලින් තිබුනෙ නැහැ. කලින් චිත්තක්ෂණයේ තිබුනෙ නැති කාමච්ඡන්දය ඊළඟ චිත්ත ක්ෂණයේ හට අරගෙන. ඒ කියන්නෙ කාමාසාවක්, මොකක් හරි කාම අරමුණක් භුක්ති විඳින්න තියෙන ආසාවක්, ඡන්දයක්, කැමැත්තක් හටගන්නවා. ඒක අපිට අහුවෙනවා අඛණ්ඩ සති ධාරාවක් පවත්වාගෙන යනකොට. එතකොට ඒකත් අපිට ජේනවා. ඒක දකින්න කියලයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියන්නෙ.

කාමච්ඡන්දය නැති හිතක කාමච්ඡන්දය හටගන්නවා නම් ඒක දකින්න. එතනින් එහාට මොනවත් කරන්න කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියන්නෙ නැහැ. ඒකට භයේ දුවන්න කියලාවත් අසුභය දාන්න කියලාවත්, කාමච්ඡන්දයට වෛර කරන්න කියලාවත්, ඒකට පසුතැවෙන්න කියලාවත් නෙවෙයි කියන්නෙ. කාමච්ඡන්දය කියන්නෙ ධර්මතාවයක්. මං කිව්වා කලින්ම ධම්මානුපස්සනා කොටසේ ධර්මතා තියෙන්නෙ. ධර්මතාවය ධර්මතාවය

වශයෙන් දකින්න යන්නෙ. එතකොට කාමච්ඡන්දය නැති හිතත් එක්තරා ධර්මතාවයක්, කාමච්ඡන්දය නැති හිතේ නැති කාමච්ඡන්දයක් හටගන්න එකත් එක්තරා ධර්මතාවයක්. අපි ඒවට තණ්හා දිට්ඨි මාන වශයෙන් react කරන්න යන්නෑ, ප්‍රතිචාර ප්‍රතික්‍රියා කරන්න යන්නෙ නැහැ. දැකගෙන ඉන්නවා. දැකගෙන ඉන්න තාක් කල් මම මගේ, මගේ ආත්මය වශයෙන් ගන්න යන්නෙ නැති තැනකට මනස එනවා. ඒ නිසයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ මුලින්ම ඒක දකින්න කියලා කියන්නෙ. ඕක තමයි හටගන්නකොටම දකින එක. ඕක තමයි එක ක්‍රමයක් කාමච්ඡන්දය සම්බන්ධයෙන් බලන්න තියෙන.

ඊළඟට හතරවෙනි ක්‍රමය තමයි මේ විදියට ඔන්න අපි කාමච්ඡන්දය නැති හිතක හටගන්න කාමච්ඡන්දය හටගන්නකොටම දකිනකොට එතනින් එහාට මේක පවතින තාක් අපේ සිහිය පිහිටනවා ඔන්න. දැන් හටගත්තු තැන ඉඳලා දැන් සතිය එතනදී පිහිටියා නම්, සති ධාරාව අඛණ්ඩව කාමච්ඡන්දය හටගත්තු තැන ඉඳලා පවතිනවා. එතකොට එයාගේ මනස මේ කාමච්ඡන්දය පහළ වෙලා තියෙන කාමච්ඡන්දය ගෙවිලා යන එක දකින්න පුලුවන් වෙනවා. එතන නැතිවෙලා යන එක දකින්න පුලුවන් වෙනවා. කලින් නම් අපිට සිහිය තිබුන් නැති නිසා, හටගන්නෙ නැති එක පේන්නෙත් නෑ, හටගන්න හැටි මුල පේන්නෙත් නෑ, හටගත්තු කාමච්ඡන්දය පේන්නෙත් නෑ, අපි ඒකට ගොදුරු වෙනවා, ඒක ගෙවිලා යන හැටි පේන්නෙත් නැහැ. දැන් අපි හටගන්න තැන ඉඳලා අඛණ්ඩව සති ධාරාව පවත්වන්න අපේ මනස train වෙලා තියෙනවා, පුරුදු වෙලා තියෙනවා. එතකොට කලින් වගේ මනස කාමච්ඡන්දයට යටවෙලා තියෙන කාලයත් අඩුවෙනවා. හටගත්තු කාමච්ඡන්දය සති ධාරාවේ බලය නිසා ඒක ගෙවෙනවා වැඩිවෙලා යන්න කලින්. ගෙවෙන එකත් අපිට පේන්න ගන්නවා. ඒක දියවෙලා, නිරුද්ධ වෙලා යන හැටි අපිට පේන්න ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ පහළ වෙලා තියෙන කාමච්ඡන්දය ගෙවිලා යන බව දැකගන්න එක තමයි හතරවෙනි ක්‍රමය. ඒක අපිට පේනවා.

පස්වෙනි එක තමයි මේ ක්‍රමයට අපි සියදහස්වර ලක්ෂ කෝටි වර මේක පුහුණු කරන්න ඕන. දවසක් එනවා ඉන්ද්‍රිය ධර්මයෝ සමතාවයට ආපු දවසක මේක ස්ථිර වශයෙන් මාර්ග ඵල වශයෙන් ප්‍රහාණය වෙන දවසක්, අන්න එදාට සම්පූර්ණයෙන්ම කාමච්ඡන්දය ගෙවුනා නම් ගෙවුනු බවත් අපිට දැකගන්න පුලුවන්, දැනගන්න පුලුවන්. එතකොට ඔය මාර්ගඵල සහතික ගන්න පිස්සුව තියෙන අයට මාර්ග ඵල ගන්න සහතික - මාර්ගඵලයක් ලැබුවා කියන්නෙ සහතික කරගන්න සහතික හොයගෙන යන්න ඕන නෑ. බලන්න මේ වාක්‍යය හරියට තේරුම් ගත්තා නම්; සම්පූර්ණයෙන්ම කාමච්ඡන්දය ගෙවුනා නම් ඒකත් එයාට දැනෙනවා. කාගෙන්වත් සහතිකයක් ඕන නෑ මේකට. මොකද මේ සතිසම්පජඤ්ඤය එච්චර බලවත් එයාගේ.

මෙන්න මේ ක්‍රම පහට මේ නීවරණ ධර්ම ටික, අපි දැන්අද කතා කරන්නෙ කාමච්ඡන්දය ගැන. මේක දකින්න පුලුවන් වෙනවා. මේකට සිහිය තියන්න පුලුවන් වෙනවා. එතකොට බලන්න කාමච්ඡන්දය කියන එක, කාමාසාව කියන එක, රාගයේ මුහුණුවරවල් ටික, කාම අරමුණු කෙරෙහි තියෙන කැමැති සිතුවිලි ටිකට අපිට වෙන රන්ඩු කරන්න, අසුභ භාවනාව දාන්න, බයේ දුවන්න, හංගන්න එහෙම එකක්ද බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ කියලා තියෙන්නෙ. මේ කරුණු පහේම තියෙන්නෙ ඇති දේ ඇති හැටියෙන් දැකගන්නවා, නැති දේ නැති හැටියෙන් දැකගන්නවා. කිසිම ප්‍රතිචාරයක්, ප්‍රතික්‍රියාවක් දක්වන්න යන්නෙ. ඒ තමයි පළමු පියවර. එතනින් එහාට බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට අවවාද දීලා නැහැ. එතනින් එහාට, ඉස්සරවෙලාම මේ තමයි පළවෙනි step එක, පළමු පියවර. එතනින් එහාට යෝගාවචරයාටම අහුවෙනවා මොකක්ද කරන්න ඕන කියලා, මොකක්ද වෙන්නෙ කියලා එයාට පේනවා. එයාට දැනෙනවා. ඉතින් කාමච්ඡන්දය කියන එක ආවට පස්සෙ

මම කලින් කිව්වා වගේ අපි කායානුපස්සනා කොටසේදී හතුරෝ විදියට මේවා දැක්කෙ. බලන්න මේ කොටසේදී ඒවම තමයි කමටහන වෙලා තියෙන්නෙ.

ඒ කියන්නෙ අපේ මනස කාමච්ඡන්දය ඇති විටත්, නැති විටත් සමසේ පවතින්නයි මේ පුරුදු කරන්නෙ. අපි කාමච්ඡන්දය ඇති විට එක්කො ඇලෙනවා, එක්කො ගැටෙනවා. කාමච්ඡන්දය නැතිවිට එක්කො ඇලෙනවා, එක්කො ගැටෙනවා. කාමච්ඡන්දයට ආස කරපු කෙනා තියෙනකොට ඇලෙනවා, කාමච්ඡන්දයට ආස නැති කෙනා තියෙනකොට ගැටෙනවා. ඉතින් අපි මේ කරන්නෙ මේ කාමච්ඡන්දය ඇති නැති බවට අන්ත දෙකට ගිහිල්ලා තමයි අපි කලින් හිටියේ. එක්කො ඇලෙනවා, එක්කො ගැටෙනවා. මේ අන්ත දෙකට හුරුවෙලා තිබුනු මනස මැද්දට ගේන එක තමයි මේ පුරුදු කරන්නෙ. දෙන්නටම එක හැන්දෙන් බෙදනවා කියන එක. ඕකට කියන්නෙ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ සම හිත පවත්වනවා කියලා කියන්නෙ. ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් මම අහලා තියෙනවා සෝවාන් ආර්ය ශ්‍රාවකයාගේ මනස දේවල් කෙරෙහි සමසේ පවතින්නෙ. සම හිත පවත්වනවා කියන තැනට මනස පවතිනවා.

ඉතින් එතනට යන්න මේක පුරුදු වෙන්න ඕන, මේක train වෙලා තියෙන්න ඕන. මේක පුහුණු වෙන්න ඕන. අපි එහෙම නෙවෙයි, මේ පාරට බැහැපු අය කාමච්ඡන්දය ආවහම ගඩුගැහෙනවා, බයේ දුවනවා, ලැජ්ජාවෙන් ඇකිලෙනවා. ඉතින් ඒ කාමච්ඡන්දය නැති හිතට ප්‍රේම කරනවා. ඒ කියන්නෙ අපි ඉන්නෙ අන්ත දෙකේ. ඇලීම් ගැටීම් සහිත අන්ත දෙකේ. කාමසුඛල්ලිකානු යෝගයේයි, අත්තකිලමතානු යෝගයේ ඉන්නෙ. මැද්දට එන්න නම් මේ දේවල් ඇති බව හෝ නැති බව දැකගෙන ප්‍රතිචාර ප්‍රතික්‍රියා නොදක්වා ඉන්න මධ්‍යස්ථ තැනකට මනස එනවා. සමසේ පවත්වන තැනකට එනවා. එතකොට මම, මගේ, මගේ ආත්මීය සංඥාව වැඩෙන්නෙ නැහැ. තියෙන ඒවත් දියවෙලා යන්න ගන්නවා.

ඉතින් මං හිතනවා කාමච්ඡන්ද නීවරණ සම්බන්ධයෙන් ඔබට ඒ වැටහීම එන්න ඇති කියලා මේ පුහුණුවේ යෙදෙන අයට. අපි ඊළඟ වීඩියෝ එකෙන් ඊළඟ නීවරණය සම්බන්ධයෙන් කතා කරමු. තෙරුවන් සරණයි!

33) පෞරුෂය හැදෙන්නේ ද්වේශයට මුහුණ දීම හරහායි | Mindfulness meditation sinhala | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අපි පුරුදු විදියට අරගෙන එන සතිපට්ඨාන දේශනා මාලාවේ ධම්මානුපස්සනා කොටසේ ඊළඟ දේශනාව විදියට තමයි අද දේශනාව අරගෙන එන්නෙ. ඉතින් අපි කලින් වීඩියෝ එකේදී නීවරණ ධර්මනෙ මුලින්ම ධම්මානුපස්සනා කොටසේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කතා කරන්නෙ. එහි තියෙන ව්‍යාපාද නීවරණය සම්බන්ධයෙන් තමයි අද කතා කරන්නෙ. ගිය දේශනාවෙන් කාමච්ඡන්ද නීවරණය සම්බන්ධයෙන් සරල කාරණා ටිකක් අපි ඉදිරිපත් කලා. ඉතින් ඒ දේශනාවේදි මම සඳහන් කලා නීවරණ ධර්ම ගැන ආකාර පහකට සතිය පිහිටුවන්න භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියලා දෙනවා කියලා. ඉතින් ව්‍යාපාද නීවරණය සම්බන්ධයෙනුත් එහෙමම තමයි. අපිට සතිය පවත්වන්න තියෙන්නෙ. ඉතින් අපි සාමාන්‍යයෙන් සරල විස්තරයක් ඉදිරිපත් කරනවා නම් මේ සම්බන්ධව අපි බණට අහලා තියෙනවා, ධර්මෙයේ අහලා තියෙනවා අටලෝ දහමින් කම්පා නොවෙන හිතක් හදාගන්න ඕන, ඒක තමයි නිවන කියලා.

ඉතින් ඇත්තටම නම් අපි මේ අටලෝ දහමින් කම්පා වෙනවද නැද්ද කියන එක මැනගන්න ගොඩක් හැකියාව තියෙන්නෙ ව්‍යාපාදය කියන නීවරණය හරහා. අපි දේවල් වලට

සැලෙනවද කියන එක. මොකද අටලෝ දහමේ කියන මේ කාරණා අටේ අපි අකැමැති කාරණා හතරක් තියෙනවා. අපි අලාභ වෙනවට කැමැති නෑ, අපි දුකක් එනවට කැමැති නෑ. අපි නින්දා අපහාස එනවාට කැමැති නෑ, අපි කීර්තිය අයසක් එනවට කැමැති නෑ. ඉතින් ඒ අකැමැති හැමතැනකදිම අපේ මනස ගැටීමකට තමයි ලක්වෙන්නෙ. ද්වේෂයක් තමයි එන්නෙ, ව්‍යාපාදය තමයි එන්නෙ. එතකොට ඒ අලාභ කීර්ති ප්‍රශංසා නැති කම, අයස, දුක, නින්දා අපහාස මේ දේවල් ලැබෙනකොට, මේ නරක පැති හතර ලැබෙනකොට අපි සැලෙනවාද ගැටෙනවාද කියන එක දැනගන්න ව්‍යාපාද නීවරණය එන්න ඕන. ඇවිල්ලා ඒක මුහුණට මුහුණ දාලා ඉන්න පුලුවන්කම තියෙන්න ඕන. අන්න එතනදි තමයි අපි අටලෝ දහමින් කම්පා වෙනවද නැද්ද කියන එක තීරණය කරන්න පුලුවන්. එහෙම නැතිව ඔබ හිතන්න එපා, සමහර කෙනෙකුට මේ ව්‍යාපාදය, ද්වේෂය කියන එක එනකොට බයේ දුවන්න හිතෙනවා වෙන්න පුලුවන්. ගොඩක් අය බයයි. බයේ දුවනවා, හැංගෙනවා. ඕන නම් ඔබට මෛත්‍රිය දාන්නත් පුලුවන්. හැබැයි මතක තියාගන්න අටලෝ දහමින් කම්පා නොවීමේ ගුණය ඔය දෙකෙන් එකකටවත් එන්නෑ. ඔබ මේ ද්වේෂයට ව්‍යාපාදයට බයේ දුවන තාක් කල් ඔබට අටලෝ දහමින් කම්පා නොවෙන ගතිය එන්නෙත් නෑ. ඔබ මෛත්‍රී කරන තාක් කල් ඒ ගුණය එන්නෙත් නෑ. ඔබට මේ අටලෝ දහමින් කම්පා නොවෙන ගතිය, මානසිකත්වය හදාගන්න වෙන්නෙ ව්‍යාපාද නීවරණය, නැත්නම් ද්වේෂයට ව්‍යාපාදය මුහුණට මුහුණ දාලා කටයුතු කරන විපස්සනා ක්‍රමය පුරුදු කලොත් තමයි ඔබට ඒ ගුණය එන්නෙ. ඒ නිසා හොඳට මතක තියාගන්න අටලෝ දහමින් කම්පා නොවීමේ ගුණය හදාගන්න ඕන නම් මේ ව්‍යාපාදයට එන්න ඉඩදෙන්න ඕන, ඒක හරහා යන්න ඕන.

ඉතින් අපි අහලා තියෙනවා අපේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ළඟ මහාකරුණා ගුණයක් තිබ්බා කියලා. මහාකරුණා ගුණය උන්වහන්සේගේ එළියට ආවෙ උන්වහන්සේගේ චිත්ත සන්තානයේ තිබුනු මහාකරුණා ගුණය එළියට ඇදලා ගත්තෙ කවුද කියලා ඇහුවොත් ඔබට දෙන්න උත්තරයක් තියෙනවද කියලා බලන්න. ඒ මහාකරුණා ගුණය එළියට ඇදලා ගත්තෙ දෙව්දත් තෙරුන් වහන්සේ. හැබැයි අපි පුරුදු වෙලා ඉන්නෙ දෙව්දත් තෙරුන් වහන්සේට වෛර කරන්න. අඩුගානෙ උන්වහන්සේට ගෞරවණීයව කතා කරන්නෙවත් නැහැ. මොකද අපිට සම්ප්‍රදායෙන් ඉගැන්නුවේ ඒ විදියේ දේවල්. නමුත් අපේ අයට තේරෙන් නැහැ මේ මහාකාරුණික බුදු කෙනෙක් ලොවට දායාද වුනේ දෙව්දත් තෙරුන් වහන්සේගේ පිහිටෙන් කියන එක. සංසාරයක් පුරා උපදින ආත්ම ගාණක හතුරෙක් විදියට, වෛරක්කාරයෙක් විදියට, හානිකරන්නෙක් විදියට ළඟින් හිටපු නිසා තමයි දෙව්දත් තෙරුන් වහන්සේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ මහාකරුණා ගුණය එළියට ආවෙ. නැත්නම් ඒක එළියට එන් නෑ, හැංගිලා තියෙනවා.

ඒවගේ තමයි අපේ මනසේත් මේ ලෝකයේ හැලහැප්පීම් වලට පෙරළි වලට සමසේ මුහුණ දෙන්න පුලුවන්, සමහිත පවත්වන්න පුලුවන්, මධ්‍යස්ථ වෙන්න පුලුවන්, උපෙක්ෂා වෙන්න පුලුවන්, කරුණා වෙන්න පුලුවන්, අනිත් අයගේ මානසිකත්ව තේරුම් ගන්න පුලුවන් තැනට එන්න නම් අපේ මනසේ ව්‍යාපාදය, ද්වේෂය හටගන්න දේවල් වෙන්න ඕන. ව්‍යාපාදය ද්වේෂය එළියට එන්න ඕන, ඇවිල්ලා ඇවිල්ලා ඇවිල්ලා ඒකට මුහුණ දීලම තමයි අපිට ද්වේෂය ව්‍යාපාදය නූපදින තැනකදි අර කියන අටලෝ දහමින් කම්පා නොවෙන ගතිය ගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඒකට ඉතින් සතිය අවශ්‍යයි. සතිය හරහා තමයි මේ සිද්ධි මාලාව සිද්ධ වෙන්නෙ. ඒ නිසා හිතන්න එපා සතිමත් බව, mindfulness, සිහිය කියන එක නැතිව මේ ගමන යන්න පුලුවන් කියලා.

ඉතින් අර අපි කලින් සඳහන් කලා වගේ සම්ප්‍රදායානුකූලව කටයුතු කරන කෙනෙකුට ගොඩක් වෙලාවට කරන්නෙ මේ දේවල් වලට බයේ දුවනවා, නැත්නම් මෛත්‍රිය දානවා. එතකොට මතක තියාගන්න ඒක සාර්ථකම ක්‍රමය නෙවෙයි. අතිසාර්ථකම ක්‍රමය නෙවෙයි. ලෝකෙ ඕනම සත්වයෙක්ගේ මනසක හටගන්න ඕන තරම් බලවත් ද්වේෂයකට, ව්‍යාපාදයකට ඔරොත්තු දෙන එකම බෙහෙතයි තියෙන්නෙ, එකම ආයුධයයි තියෙන්නෙ, ඒ තමයි විපස්සනා ක්‍රමයට මේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය කියලා දෙන ක්‍රමයට ද්වේෂයට මුහුණට මුහුණ දාන එක. ඉතින් ඒ නිසා මතක තියාගන්න ගොඩක් අය හිතනවා මේ භාවනා කරද්දි, අපි ගොඩක් වෙලාවට කතා කරන්නෙ ඒ පැත්ත ගැනනෙ. භාවනා කරද්දි හිත හදන්න යද්දි කරදර බාධක එනකොට ගොඩක් අය චරුචුරු ගානවා, නාහෙන් අඬනවා, බයේ දුවනවා. ඊටපස්සෙ අතඇරලා යනවා. කරන්න ආපු වැඩෙත් අතහරිනවා, අනේ මේ කරදර වැඩියි භාවනා කරන්න ගත්තහම කියලා අතහරිනවා.

ඇත්තටම නම් ඔබ දන්නවද භාවනා කරද්දි භාවනා කරන එකට බාධා එන්න ඕන අපිට මේ දේවල් කෙරෙහි සමහිත පවත්වන්න පුලුවන්ද කියන එක පරීක්ෂා කරන්න. බාධා එන්නෙ නැතිනම් අපිට කවදාවත් ඒ ගුණය හදාගන්න බැහැ. ඒ නිසා යෝගාවචරයො දැනගන්න ඕන භාවනා කරද්දි කරදර එනවමයි කලින්ට වැඩිය, ප්‍රශ්න එනවමයි, බාධා එනවමයි. එන්නෙ හොඳකට. අපේ මනස level-up කරන්න. අපේ මනස evolve කරන්න. පරිණාමය වෙන්නමයි එන්නෙ, මේ ඉන්න මට්ටමට වැඩිය ඉහළ මට්ටමකට මනස දියුණු කරගන්න අවස්ථාවක් සලසලා දෙන්න තමයි බාධා කරදර එන්නෙ. හැබැයි අපිට සම්ප්‍රදායෙන් ආගමෙන් පුරුදු කලේ ඒවට බයේ දුවන්න, නැත්නම් ආරක්ෂක වැටක් හදාගන්න, ඒවට වෛර කරන්න. ඒ නිසා මේ quality එක, මේ skill එක අපේ හැදෙන්නෙ නෑ. හැදෙන්න නම් මේ කරදරයකට, බාධාවකට මුහුණට මුහුණ දාන්න පුලුවන් වෙන්න ඕන. කරදරයක් බාධකයක් හමුවේ අපේ මනසේ හටගන්නෙ ගොඩක් වෙලාවට ද්වේෂ මූලික හැඟීමක්. ඒකට මුහුණට මුහුණ දාලා ඉන්න පුලුවන්ද කියන එකයි අපි හදාගන්න ඕන. අන්න එතකොට තමයි අපි හිතක පෞරුෂය කියන එක හැදෙන්නෙ. හිතක් උපෙක්ෂාවකට යන්නෙ. හිතක් දැඩිවෙන්නෙ. කොච්චරද කියනවා නම් ඔබ පින් කරලා බණ අහලා දන් දීලා ප්‍රාර්ථනා කරනවානෙ, අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම අවබෝධ වෙන්න කියලා. ත්‍රිලක්ෂණය අවබෝධ වෙන්න කියලා.

ඔබ දන්නවද ඇත්තටම නම් මේ ත්‍රිලක්ෂණය කියන එක අවබෝධ වෙන්නෙත් ඔය හරහා විතරයි. ත්‍රිලක්ෂණය ජේන්න ගන්නවා. මේක නිකං අවබෝධ වෙන්න කියලා ප්‍රාර්ථනා කලාට ඩොග් ගාලා ඇවිල්ලා අවබෝධයක් වෙන්නෑ. අපිට අනිත්‍ය වෙන හැටි, වෙනස් වෙන හැටි, වෙනස්වීම නිසා පෙලීමක් හටගන්න හැටි, ඒ වෙනස් වෙමින් පෙලීමක් ගෙනල්ලා දෙන ධර්මතා මට අවශ්‍ය විදියට වශී කරන්න බැරි බව, වසඟයේ තියන්න බැරි බව, අනාත්ම සංඥාව කියන එක මේ අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම කියන සංඥා ටික ජේන්න ගන්නවා. වැටහෙන්න ගන්නවා, දැනෙන්න ගන්නවා. ඒ හරහා තමයි ත්‍රිලක්ෂණ අවබෝධ වෙනවා කියන එක වෙන්නෙ. එහෙම නැත්නම් මේ ඇස අනිත්‍යයි, ඇසට ජේන රූප අනිත්‍යයි කිය කියා මුමුණ මුමුණ හිටියට ඕක වෙන්නෙ නෑ. නැත්නම් ඒ අවබෝධය ලැබේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කර කර හිටියට ඒක වෙන්නෙත් නෑ. ඒ නිසා මතක තියාගන්න මේ පෞරුෂයක් සහිතව දේවල් වලට නොසැලෙන මනසක්, දැඩි හිතක්, පෞරුෂයක් තියෙන එඩිතර හිතක් ත්‍රිලක්ෂණය දැකීම හරහා එවන් හිතක් හදාගන්න අපිට කරන්න තියෙන්නෙ එකම දෙයයි, මේ ව්‍යාපාද, ද්වේෂ අවුස්සන කරදර බාධක එන්න ඕන, ආවට පස්සෙ ඒවට මුහුණට මුහුණ දාලා ඉන්න පුලුවන් වෙන්න ඕන.

එතකොට මේ හරහා තමයි අර ධම්මපදයේ ප්‍රසිද්ධ ගාථාවක් තියෙන්නෙ, නහි වේරේන වේරානි කියලා. ඒක මම අමුතුවෙන් කියන්න ඕන නෑනෙ. ඒකෙ කියන්නෙ වෛරයෙන් වෛරය සංසිඳෙන් නෑ, අවෛරයෙන් සංසිඳෙන්නෙ කියලා. ඕක කිව්වට අපිට ඕක ගන්න බෑ හිතලා. ඔය තැනට මනස එන්නෙ මෙන්න මේ ක්‍රමය හරහා විතරයි. වෛරයට අවෛරී මනසක් තියාගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ වෛරයට මුහුණ දාන්න පුලුවන් වුනු කෙනාට විතරයි. වෛරය දිහා මධ්‍යස්ථ හිතින් බලන්න පුලුවන් වුනු කෙනාට තමයි අවෛරී මනස එන්නෙ. ඔබ හොඳට බලන්න අපි හිතන් ඉන්නෙ මේ වෛරයට මෛත්‍රී කරන්න ඕන කියලා. නිකං බලන්න ඔබ මෛත්‍රී භාවනාව කරන්නෙ කිසිම ප්‍රශ්නයක් නැති වෙලාවක. කරදර නැති වෙලාවක. කරදරයක් ආපු වෙලාවක මොකක්ද බලන්න වෙලා තියෙන්නෙ, මෛත්‍රිය කැලේ. ඒ වෙලාවට මෛත්‍රිය නෑ. ඒ කියන්නෙ මේ ප්‍රශ්නයක් කරදරයක් නැති වෙලාවට ද්වේෂය එන්නැති වෙලාවට තියෙන බෙහෙතෙන් අපිට වැඩක් නෑනෙ. අපිට ඕන ලෙඩේ තියෙන වෙලාවට බෙහෙත ඕන. ඉතින් මෛත්‍රී කරන්න පුලුවන් කිසීම ප්‍රශ්නයක් නැතිව, ශෝක් එකට තියෙන හොඳ වෙලාවක මෛත්‍රිය හොඳට කරගත්තහැකි. ප්‍රශ්නයක් කරදරයක් ආපු වෙලාවට ඒකෙන් ඇති ප්‍රයෝජනයක් නැහැ. ඒ නිසා වෛරයට අවෛරී මනසක් තියාගන්න පුලුවන් මානසිකත්වය හැදෙන්නෙ ද්වේෂයට ව්‍යාපාදයට මුහුණට මුහුණ දාලා බලන්න පලුවන් හැකියාව ආවොත් විතරයි.

ඉතින් අපි කලින් වීඩියෝ එකේ සඳහන් කලා වගේ මේ නීවරණ දිහා බලන්න තියෙන්නෙ ආකාර පහකට. දැන් අපි කලින් වීඩියො එකේ සඳහන් කලා ඒ විදියටම මේ ව්‍යාපාදය, ද්වේෂය කියන එක මනසේ තියෙනවා නම් තියෙන බව දැනගන්න. අපි කියන්නෙ ඕක ඉක්මණට නැති කරගන්න. මේ විපස්සනාව කියලා පුරුදු කරන අය, මේ සතිය පුරුදු කරන අයත් එහෙම තමයි උපදෙස් දෙන්නෙ ගොඩක් වෙලාවට. ව්‍යාපාදයක් ඇවිල්ලා නම්, ද්වේෂයක් ඇවිල්ලා නම් ඕක ඉක්මණට නැති කරගන්න, ලැජ්ජයි ඕක වහගන්න. එහෙම කියන්නෙ. මේක වහන්න තියෙන දෙයක්වත්, මේක නැති කරන්න තියෙන දෙයක්වත් නෙවෙයි. ද්වේෂය හටගෙන තියෙනවානම් මනසේ, ව්‍යාපාදය හටගෙන තියෙනවා නම් හටගෙන තියෙන බව දැකගන්න. ඒ කියන්නෙ ඇති ව්‍යාපාදය ඇති බව දැකගන්නවා. ඊටපස්සෙ ඊළඟට දෙවෙනියට කියලා දෙන්නෙ මේක නැත්නම් ව්‍යාපාදය අපේ මනසේ නෑ කියලා සන්සුන් සාමකාමී තත්වයක ඉන්නකොට ව්‍යාපාදය අපේ මනසේ නැති නම් ද්වේෂය නැති නම් ඒ නැති බව ඒ වෙලාවේ දැකගන්න කියලා කියන්නෙ.

ඊළඟට කියනවා ව්‍යාපාදය නැති හිතක ව්‍යාපාදය පැන නැඟගෙන එන හැටි, ව්‍යාපාදය හටගෙන එන හැටි ව්‍යාපාදය චුට්ට චුට්ට එන හැටි අවදි වෙලා, ඒක දකින්න කියනවා මේ ව්‍යාපාදය නැති මානසිකත්වයක ව්‍යාපාදය හෙමින් හටගන්න හැටි. ඒ කියන්නෙ ව්‍යාපාදයේ මුල දකින්න කියලා කියන්නෙ. ව්‍යාපාදයේ ඇතිවීම දකින්න කියලා කියන්නෙ. එතකොට ව්‍යාපාදයේ හටගැන්ම දකින්න නම් ව්‍යාපාදය නැති මොහොතෙත් සිහියෙන් ඉන්න ඕන. සිහියෙන් ඉද්දි ඒ සති ධාරාව අඛණ්ඩව පවත්වද්දි තමයි ව්‍යාපාදය නැති මනසේ ව්‍යාපාදය හටගන්න එක අපිට දකින්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඉතින් ඊටපස්සෙ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරන්නෙ, ඒ තියෙන ව්‍යාපාදය ගෙවිලා යන හැටි දකිනවා. ඒක හෙමින් හෙමින් ඒකෙ බල බිදිලා ඒක නැතිවෙලා යන හැටි දකිනවා. ඒ කියන්නෙ ව්‍යාපාදය හටගන්න මොහොතේ පටන් අවසානයේ ගෙවී යන තාක් අඛණ්ඩව සති ධාරාව පවත්වන්න කියන එක මේ කියන්නෙ. එතනින් එහාට මුකුත් කරන්න කියන් නෑ. එතනින් එහාට වෙන්නෙ මොකක්ද කියන එක, එතනින් එහාට ලැබෙන අත්දැකීම අනුව තමයි යෝගාවචරයා අත්දකින විදිය අනුව තමයි ඉස්සරහට මොකක්ද වෙන්නෙ කියලා තීරණය කරන්න තියෙන්නෙ.

අන්තිම පස්වෙනි එක තමයි යම් දවසක ස්ථිර මාර්ගඵල වශයෙන් මේ ව්‍යාපාදය සම්පූර්ණයෙන් ප්‍රහාණය වුනා නම් ඔන්න ඒ යෝගාවචරයාට ඒකත් අහුවෙනවා. මේ අද නම් මේ ව්‍යාපාදය දුරුවුනේ ස්ථිරවමයි කියලා. එතකොට අපි මුල ඉඳලා කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා කාණ්ඩ වල ඉඳලා හිමින් හිමින් මේ සතිය දියුණු කරගෙන ආපු ගමනක මේ සියුම් නමුත් දැඩි බලවත් අවස්ථාවන් එක්ක තමයි මේ ගණුදෙනු කරන්නෙ. මොකද නීවරණ ධර්ම කියන්නෙ එන්න ඉඩක් නොදිය යුතු කිසිලෙසකින්වත් සාදර නොවිය යුතු, බාර නොගත යුතු, හානිකර ධර්මතා විදියටනෙ අපි දැකලා තියෙන්නෙ. නමුත් මේ ධම්මානුපස්සනා කොටසේදී ඒවා තුළ තමයි ධර්මය තියෙන්නෙ කියන එක තමයි අපි මේ දකින්න යන්නෙ. අපි කලින් පිළිකුල් කරපු, වෛර කරපු, නරකයි කියලා හිතපු ධර්මතා තුළම ධර්මය තියෙනවා කියන එක දැකගන්න තමයි මේ යන්නෙ. ඉතින් ඒකට නීවරණ ධර්ම වලට එන්න ඉඩදෙන්න ඕන. එතකොට තමයි ඒකෙ ධර්මයක් තියෙනවා, මේක ධර්මතාවයක් විතරයි කියන එක වැටහෙන්නෙ. ඉතින් ව්‍යාපාදයට එන්න ඉඩදෙන්නෙ නැතිනම් ව්‍යාපාදය එන එක අපි පිළිකුල් කරනවා නම්, හෙලා දකිනවා නම්, බයේ දුවනවා නම් කොහොමද මේ තුළ මේ ධර්මතාවය අපි දකින්නෙ. ඒකයි මම කලින් දේශනාවෙත් කිව්වෙ අපි මුලදී නීවරණ ධර්ම හතුරො විදියට බැහැර කලාට ධම්මානුපස්සනා කොටසේදී නීවරණ ධර්ම ටිකම තමයි කමටහන බවට පත්වෙන්නෙ. ඒ හරහාම තමයි ධර්මය දකින්නෙ.

ඒ නිසා මේ නීවරණ වල ඔක්කොගෙම එකම විදියේ කතන්දර ටිකක් තියෙන්නෙ. ඉතින් අද දේශනාව කෙටියෙන් ඉවර කරනවා. අපි ඊළඟ නීවරණ ධර්මයෙන්, ථිනමිද්ධ නීවරණය සම්බන්ධව කතා කරමු. තෙරුවන් සරණයි!

34) ථිනමිද්ධ නීවරණය | five hindrances | ධම්මානුපස්සනාව | පංච නීවරණ | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අද අපි සතිපට්ඨාන දේශනා මාලාවේ ඊළඟ දේශනාව අරගෙන එන්නෙ. අපි මේ වෙනකොට කතා කරන්නෙ ධම්මානුපස්සනා කාණ්ඩයේ නීවරණ කොටස ගැන. ඉතින් අපි පහුගිය දේශනා දෙකකින් කාමච්ඡන්ද සහ ව්‍යාපාද නීවරණ ගැන කතා කලා. ඉතින් අද හැමෝම දන්න හැමෝටම හොඳට පුරුදු භාවනා කරන හැමෝම අත්දැකලා තියෙන නීවරණයක් තමයි අඩුවක් නැතිව, ථිනමිද්ධ නීවරණය. ඒක සම්බන්ධයෙන් තමයි අපි අද කතා කරන්නෙ. ඉතින් ඇත්තටම අපි මුලිනුත් සඳහන් කලා නීවරණ කියලා කියන්නෙ ධර්මතාවයක්. ඒක ධර්මතාවයක් විදියට දැකගන්න එක තමයි මේ ධම්මානුපස්සනා කොටසේ අරමුණ වෙන්නෙ. ඉතින් අපි නීවරණ ධර්ම දිහා බලන්නෙ ධර්මයක්, ධර්මතාවයක් විදියට නෙවෙයි. ඒ වැරදි බැල්ම වෙනස් කරන්න තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේට අවශ්‍ය. ඉතින් අද මේ කුසීතකම, කුසීතකම කියන්නෙත් එක්තරා ධර්මතාවයක්. ඒකෙ පාලි වචනය තියෙන්නෙ ථිනමිද්ධ කියලා. ඉතින් මෙතන වචන දෙකක් මේ එකට එකතු කරලා තියෙන්නෙ ථින මිද්ධ වශයෙන්. ඉතින් සාමාන්‍ය විස්තරයක් කිව්වොත් මේ කම්මැලිකම කුසීතකම කියන එක තියෙන කෙනාට ලෝකෝත්තර පැත්ත පැත්තකින් තිබ්බත් භෞතික ලෝකෙ මේ ලෞකික ලෝකෙ දියුණුවක්වත් ලබන්න බෑ. වීර්යය අඩුවීම නිසා.

ඉතින් මේ කම්මැලියාට, මේ කුසීතයාට, මේ ඇලි මැලි ගති තියෙන කෙනාට සියලුම දේවල් වලට නිදහසට කාරණාත් ඕන තරම් තියෙනවා. සාධාරණීකරණය කරන්න ඕන තරම් හේතු තියෙනවා. ඉතින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම, උන්වහන්සේ දේශනා

කරන්නෙ මේ ධර්මය වීර්යවන්තයාට මිස කුසීතයාට නෙවෙයි කියලා. ඉතින් ධම්මානුපස්සනා කොටසේදී අපිට ලොකු අභියෝගයක් තියෙනවා මේ කුසීතකමට කොහොමද මූණ දෙන්නෙ කියන එක තේරුම් ගන්න. ඇත්තටම නම් කුසීතකම, කුසීතකම වශයෙන් හඳුනාගැනීම තමයි අපිට තියෙන එකම option එක. එතනට එකපාරට යන්න බැහැ. ඉතින් මෙතන තියෙන ඊළඟ ගැටළුව තමයි මේ අනිත් නීවරණ වලට වැඩිය කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා කියන අනිත් නීවරණ වලට වැඩිය කුසීතකම කුසීතකම වශයෙන් හඳුනාගන්න එක හරිම අමාරුයි. ඒක ලේසි නැහැ. ඒක ඒ කුසීතකම එන වෙලාවට අපේ හිත මෝහයට යටවෙලා තියෙන්නෙ. අපේ හිත අසතියෙන් තියෙන්නෙ. අසම්පජඤ්ඤයෙන් තියෙන්නෙ. ඒ දේවල් එක්ක තමයි වැඩ කරන්නෙ. ඊළඟ කාරණය තමයි කුසීතකම, මේ නින්ද, නිදිමත ගතිය හරි සැපයක් විදියට දැනෙන්නෙ. එතකොට හරි අමාරුයි මේක හඳුනාගන්න, මේකත් එක්ක ගණුදෙනු කරන්න.

ඉතින් නින්ද එන්න කලින් අපි technique ටික ඉගෙනගෙන තියාගන්න ඕන. නින්ද නැති වෙලාවට, කුසීතකම නැති වෙලාවට, මනසේ උද්‍යෝගය වීර්යය තියෙන වෙලාවට මේ කුසීතකම සම්බන්ධයෙන් සුතමය ඥාණය අපි ළඟ හැදිලා තියෙන්න ඕන. එතකොට තමයි මේ කුසීතකම ආපු වෙලාවට කවදහරි අපිට මේකෙන් ගොඩ එන්න අවශ්‍ය විදියට අපිට ඒක පාවිච්චි කරන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඉතින් මම අර කලින් කිව්වා වගේ කුසීතකම කුසීතකම විදියට අඳුනගන්න අමාරුයි අනිත් ඒවා වගේ, නමුත් ඒක තමයි එකම පිළියම. කුසීතකම එනකොටම අපිට අඳුනගන්න පුලුවන් වෙන්න ඕන, සාමාන්‍ය සක්මන, පර්යංක වශයෙන් එදිනෙදා වශයෙන් මේ සතිය පුරුදු කරන අයට පර්යංක භාවනා කරන අයට හොඳට පුරුදුයි මේ ථිනමිද්ධ නීවරණය, කුසීතකම, නින්ද. එතකොට අර අපි බෙල්ල කඩාගෙන වැටෙන තැනට වැටුනට පස්සෙ මේක ලේසි නෑ. ඒ නිසා සාමාන්‍යයෙන් ගුරුවරු උපදෙස් දෙන්නෙ නින්ද එනකොට සළකුනු ටිකක් පහළ වෙනවා. අන්න ඒ සළකුනු ටික අපි හඳුනගන්න ඕන හරියටම සතියෙන්. එනකොටම හඳුනගත්තොත් අපිට මේක ඉක්මවා යන්න ලේසි වෙනවා. එතකොට නින්ද ගියාට පස්සෙ, නිදි කිරන්න පටන් ගත්තට පස්සෙ, බෙල්ල කඩාවැටෙන්න ගත්තට පස්සෙ මේක ලේසි නෑ.

එතකොට මං සඳහන් කලා මේ ථිනමිද්ධ කියන්නෙ වචන දෙකක එකතුවක්. එතනදි ථීන වශයෙන් හඳුන්වන්නෙ සාමාන්‍යයෙන් ඔබට තේරෙන වචනෙන් කිව්වොත් අපේ මනස හැකිලෙනවා එතනදි. මනස සැඟවෙනවා වගේ එකක් වෙනවා. ඇතුලට කිඳාබහිනවා වගේ එකක් වෙනවා. ලීන වෙනවා, සැඟවෙන ගතිය තමයි මේ ථීන කියලා කියන්නෙ. මිද්ධ කියන්නෙ මිදෙනවා, හීතල වෙනවා, freeze වෙනවා හිත කය දෙකම. මෙන්න මේ ගති ලක්ෂණ ටික තමයි අර නිදි කිරන්න කලින් ඒක පුංචි තැන ඉඳලා එනවා අපිට දැනෙනවා. ජේන්න පටන් ගන්නවා. ඉතින් ඒ නිසා නින්ද එන්න කලින් මේ ලක්ෂණ ටික පහළ වෙනකොට මේ ලක්ෂණ ටික අපි දැකගන්න ඕන. අපි හිතමු උදාහරණයක් විදියට අපි පර්යංකයක ඉද්දි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයට නැත්නම් හුස්මට අපි හිත තියාගෙන ඉද්දි එකම ආශ්වාසයක්වත් ප්‍රශ්වාසයක්වත් මගහැරගන්නෙ නැතිව ආශ්වාසයෙන් ප්‍රශ්වාසයට, ප්‍රශ්වාසයෙන් ආශ්වාසයට මේ සති ධාරාව අඛණ්ඩව පවත්වගෙන යනවා නම් මගහැරගන්නෙ නැතිව ඇත්තටම නින්දට එන්න ඉඩක් නැතිව යනවා. බැරිවෙලා හරි ආවත් අපි දැන් ආශ්වාසයෙන් ප්‍රශ්වාසයට මේ එකින් එකට එකින් එකට මගහැරගන්නෙ නැතිව සති ධාරාව අඛණ්ඩව පවත්වද්දි අර සළකුණු ටික, කලින් කියපු මිදෙන ගතිය සීතල වෙන ගතිය, හැකිලෙන ගතිය, ගිලාබහින ගතිය මේ ගති ටික එනකොට දැන්

අඛණ්ඩව සති ධාරාව තියෙන නිසා ඒ ලක්ෂණ ටික පහළ වෙනකොටම අපිට දැනෙන්න පටන් ගන්නවා, අල්ලගන්න පුලුවන්.

හැබැයි මෙතන තියෙන ප්‍රශ්නෙ තමයි ගොඩක් වෙලාවටෙ මීක අල්ලන්න බැරිවෙන්නෙ අපිට හුස්ම පේනකොට. අපි හිතමු පර්යංකයට ගිහිල්ලා අපේ මූලික අරමුණ හුස්ම නම් නැත්නම් පිම්බීම හැකිලීම නම් ඒ හුස්ම පේනකොට අපි ඒක බලන්නෙ නෑ, මෙනෙහි කරන්නෙ නැහැ. ඒ කියන්නෙ ආශ්වාසය, ආශ්වාසය වශයෙන් ප්‍රශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය වශයෙන් පිම්බීම පිම්බීම වශයෙන් හැකිලීම හැකිලීම වශයෙන් මෙනෙහි කරන් නෑ අපි නිකං ඔහේ බලන් ඉන්නවා ඉක්මණින්ම. අර මෙනෙහි කිරීමෙන් ගන්න තියෙන ගොනුව ගන්නෙ නැතිව මෙනෙහි කිරීම අතහැරලා ඔහේ බලන් ඉන්න යනවා. එතකොට සැහැල්ලුවට ගන්නවා, මේ මූලික අරමුණ බලන එක බරසාර කරන්නෙ නැතිව ඔහේ අර අතබුරුලෙන් අල්ලනවා වගේ ගණන් ගන්නෙ නැතිව, වැඩි සැළකිල්ලක් නැතිව බලන්න යනවා. එතකොට වෙන්නෙ ටිකෙන් ටික හිත අර කියන ලක්ෂණ පහළ කරවලා අර ථීනමිද්ධ ලක්ෂණ දෙක පහළ කරවලා ඔන්න අපි කම්මැලිකමට ඇවිල්ලා නින්දට එනවා. ඒ නිසා මතක තියාගන්න මේ ථීනමිද්ධ ලක්ෂණ දෙක එනකොට සමහර අයට අහුවෙලා ඇති ඇස් පිහාටු බරවෙනවා, ඇස් පිහාටු ගිලෙනවා වගේ දැනෙනවා. ඊටපස්සෙ අපේ ඇඟ අපි පර්යංකයේ ඉන්නවා නම් පොළොවට ගිලා බහිනවා වගේ, පොළොවට තැප්පත් වෙනවා වගේ, මැටිපිඩක් ගැහුවා වගේ පොළොවට ගිලා බහිනවා වගේ දැනෙනවා. අත් එහෙම බරවෙනවා දැනෙනවා. එතකොට අතපයක් හොල්ලන්නවත් හිතෙන් නෑ. ඒ ඉරියව්ව හොල්ලන්නවත් හිතෙන් නෑ. මොකද දැන් මේ සීතල වෙලා මිදිලා තියෙන්නෙ, හැකිලිලා තියෙන්නෙ හිත. ඒ ලක්ෂණ ටික පහළ වෙනකොටම දැනගන්න ඕන නින්ද යන්න තමයි හදන්නෙ කියලා.

හැබැයි මෙතන තියෙන ලොකුම උගුල තමයි මේක හරි සැපයක් ගෙනල්ලා දෙන්නෙ මනසට. හරි සනීපයක්. සුවයක්. එතකොට අපි කැමැති නැහැ මේ සනීපය, මේ සුවය, මේ සැපය නැති කරගන්න. ඒ නිසා අපි ඒක මෙනෙහි කරන්නෑ, අපි ඒකටම වෙන්න ඉඩ දීලා නෑ මට පුලුවන් අවදියෙන් ඉන්න, හරි ෂෝක්නෙ හරි සනීපයිනෙ, සිහියෙන් ඉන්න පුලුවන්නෙ කියලා එයාටම යන්න ඉඩ දෙනවා. අන්තිමට අපි දන්නෙම නෑ බෙල්ල කඩාවැටෙනකල්. ඉතින් මේ මෙතනදි මේ නින්ද එන මොහොත දක්වා එද්දි පර්යංකයේදී අපි පියවර කිහිපයක් පහුකරලා යනවා. අපි ඉස්සරවෙලාම නින්දට එන දොර ඇරලා දෙන්නෙ අරමුණ මෙනෙහි කරන එක නතර කරනවා. අරමුණ මෙනෙහි කරන එක නතර කරපු තැනක් තියෙනවා ඇත්තටම. ඒ තැන මොකක්ද කියලා හඳුනගන්නෙ නැතිව හිතුමනාපෙට ආ මට හුස්ම පේනවානෙ මෙහෙමයි කියලා අපි අර බුරුලෙන් අල්ලනවා. මං හිතනවා මං මේ කියන එක මේක කරපු අයට විඳපු අයට දැනෙනවා තේරෙනවා ඇති. නොකරපු කෙනෙකුට මේක තේරෙන් නෑ. පර්යංකයට ගිහිල්ලා අපි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක ඉස්සරහින් තියාගෙන සතියෙන් බලන් ඉද්දි අපි ඒක මෙනෙහි කරන්නැතිව අපි හරි සනීපෙට ආ, පේනවනෙ කියලා මතුපිටින් තමයි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක දකින්නෙ. ඔන්න මෙනෙහි කරන එක නතර කරලා සනීපෙට හුස්ම දිහා බලන් ඉන්නවා. අන්තිමට මේ අරමුණ දිහා බලන්න අරමුණ ගැඹුරින් බලන්න, විනිවිද බලන්න, අරමුණට ළංවෙලා බලන්න කැමැත්තක් එන්නෙ නැතිව යනවා. නිකං ඔහේ අල්ලලා දාලා ඔහේ යනවා. අන්තිමට වෙන්නෙ ඒක නිසා අපි හිත කය දෙකම මිදෙන්න ගන්නවා. ඔන්න අන්තිමට අපි දොයි. ඊටපස්සෙ නිදියනවා.

ඉතින් මේක අත්දැකලා මේ වැරැද්ද මේ උගුලට අහුවෙලා අහුවෙලා මේ වැරැද්ද අත්දැකලා අත්දැකලා වැරදිලා තමයි ඇත්තටම මේක හදාගන්න වෙන්නෙ. එතකොට නැවත නැවත

මේ වැරැද්ද වුනාම තමයි අපිට මේක කොහොමද යන්නෙ, මනස කොහොමද මෙතෙන්ට යන්නෙ කියන එක හරි අඩුගානෙ අපිට තේරුම්ගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ දකින්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඉතින් මේ අරමුණ දැන් මෙහෙම තියෙද්දිත් මෙනෙහි නොකර ඉන්න නිසානෙ මෙතන නින්දට එන්නෙ. තවත් අවස්ථාවක් තියෙනවා ඒ තමයි අරමුණ අඛණ්ඩව මෙනෙහි කරගෙන දැකගෙන යද්දි අරමුණෙහිම සතිය තියද්දි අරමුණ ගෙවෙනවා. මූලික අරමුණ ගෙවෙන්න පටන් ගන්නවා. සියුම් වෙන්න පටන් ගන්නවා. තුනී වෙන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට හරි සාමාකාමී බවක් එන්නෙ, හිස් බවක් එන්නෙ, නිදහස් බවක් එන්නෙ. එතනත් ලොකු සනීපයක් තියෙනවා. අන්න එතකොටත් එක්කො අපි නින්දට යනවා නැත්නම් මේ උනේ මොකක්ද කියලා අපි බයවෙන්න පටන් ගන්නවා, සැක කරන්න පටන් ගන්නවා. ඔය අන්ත දෙකෙන් එකකට අපි වැටෙනවා හුස්ම සියුම් වුනහම, මූලික අරමුණ නොදැනී ගියාම, තුනී වුනාම. එතනත් ඒ සනීපය විඳින්න ගිහිල්ලා තමයි අපි දොයියන්නෙ.

එතකොට අපි දැනගන්න ඕන මේ අත්දැකීම් දෙකම නින්ද එන මේ අවස්ථා දෙකටම අපි අහුවෙලා තියෙනවා නම් ගොදුරු වෙලා තියෙනවා නම් මේකට කරන්න තියෙන්නෙ අපි සූදානම් වෙලා යන්න ඕන, ලෑස්ති වෙලා යන්න ඕන මෙන්න මෙහෙම තැනකදි අරමුණ මෙනෙහි කරන එක නතර කලාම මෙන්න මේ විදියට මට නින්ද එනවා, අරමුණ ගෙවුනහම මට මෙන්න මේ විදියට මෙන්න මෙතෙන්දි නින්ද එනවා, ඒ සළකුනු පහළ වෙනකොටම මම ඒ සළකුනු මෙනෙහි කරන්න ඕන. ඒවා අඳුනගන්න ඕන, ඒවට සතිය පිහිටවන්න ඕන. අන්න ඒක දැනගෙන ඒකට සූදානම් වෙලා ලෑස්ති වෙලා ගියොත් ඔන්න අපිට නින්ද එනකොටම අල්ලන්න පුලුවන් වෙනවා. නිදිමත මතුවෙනකොටම ඔන්න හොයාගන්න පුලුවන් වෙනවා, ඉතින් හැම කෙනෙක්ම භාවනා කරන පර්යංක සක්මන එදිනෙදා වශයෙන් සතිය පිහිටුවන හැම කෙනෙක්ම මේක අත්දකිනවා ඇත්තටම. ඉතින් මේක පර්යංකයේදී නිදි කිරුවා කියලා ගොඩක් අය ලැජ්ජා වෙනවා. ලැජ්ජා වෙන්න නෙවෙයි මේක තියෙන්නෙ. එතන තියෙන නිදිමත හඳුනගන්න ඕන. මොකද ඒක හැමෝටම පොදු ධර්මතාවයක්. ගොඩක් අය බෙල්ල කඩාවැටෙනකොට, නින්ද යනකොට, නිදි කිරනකොට ලැජ්ජා වෙනවා. ඉතින් ඔබ අහලා ඇති බණ පොතේ දැනුම තියෙන අය මුගලන් මහරහතන් වහන්සේත් සෝවාන් වෙලා ඉද්දි තනිව හුදෙකලාව උන්වහන්සේ භාවනා කරද්දි නිදි කිරනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ දිවැසින් දැක්කා. එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ උන්වහන්සේට උපදෙස් ටිකක් දෙනවා, ඒ උපදෙස් තියෙන්නෙ මේක තමයි මේ විපස්සනා ක්‍රමයේ නිදිමත නිදිමත වශයෙන් හඳුනගන්න එක ඍජු දැඩි හරිම ස්ථිර විසඳුමක් ලැබෙන එකම ක්‍රමය මේ නිදිමත, නිදිමත වශයෙන් හඳුනගන්න එක.

ඊට අමතරව එතෙන්ට යනකල් අපිට ඕන නම් පාවිච්චි කරන්න පුලුවන් technique ටිකක් මේ මුගලන් මහරහතන් වහන්සේට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දීපු උපදෙස් වල අඩංගු වෙනවා. ඒ ටිකත් දැනගෙන ඉන්න එක හොඳයි, සමහර කෙනෙකුට අර එකපාරටම නිදිමත නිදිමත වශයෙන් හඳුනගන්න බැරිවුනොත්, මේ technique එකක්, මේ ක්‍රමයකට හරි නිදිමත අපිට අයින් කරගන්න පුලුවන් වෙනවා. ඉතින් ඒකෙ පළවෙනියටම භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියන්නෙ අපි ඉන්න සංඥාව වෙනස් කරන්න ඕන, ඒ කියන්නෙ ආලෝක සංඥාව මෙනෙහි කරන්න කියනවා. ඒ කියන්නෙ නිදිමතට අපි දැන් ආසාවෙන් ඉන්නෙ. නිදිමතට කැමැත්තෙන් ඉන්නෙ. අපි නිදිමතටම යන්න ඉඩදීලා තියෙන්නෙ. අපි ඒ feeling එකට ආස නිසා අපි ඒකම තමයි අල්ලගෙන ඉන්නෙ. ඒ සංඥාවෙන් තමයි ඉන්නෙ. ඒ කැමැත්තෙන් ඉන්නෙ. එතකොට අපි කරන්න ඕන ඒකට කැමැත්තෙන් ඉන්නකොට, ඒ

සංඥාවෙන් ඉන්නකොට, ඒ සැප සංඥාවෙන් ඉන්නකොට නින්ද යනවා. එතකොට අපි ඒ සංඥාව මනසින් අයින් කරලා ගොඩක් වෙලාවට ආලෝක සංඥාව මෙනෙහි කරන්න කියන්නෙ ඒකට ඉතින් ආලෝක සංඥාව කලින් උපදවගත්තු කෙනෙක් ඉන්න ඕන. ආලෝක සංඥාව නැති කෙනෙකුට අපිට වෙන සංඥාවකට යන්න පුලුවන්. එක්කො අපිට හුස්මට අරගෙන හුස්ම දිහා අවධානයෙන් ඉන්න පුලුවන්. එක්කො දැනෙන වේදනාවක් තියෙනවා නම් වේදනාවට සතිය පිහිටුවන්න පුලුවන්. නැත්නම් අඩුගානෙ මේ ඉන්න ඉරියව්වේ යම් දැනීමක් තියෙනවා නම් ඒකට සිහිය තියන්න පුලුවන්. ඒ වගේ අර සැප නින්ද එන්න යනකොට තියෙන සැප සංඥාව මගහැරගන්න පුලුවන්. එතකොටත් අර නින්දේ එන සැප සංඥාව අයින් වුනාම නින්දට යන්නෙ නැතිව අපි අවදි වෙන්න ඉඩකඩ තියෙනවා.

ඊළඟට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා අපි මීට කලින් අහලා තියෙන ධර්ම කරුණක් හරි ගාථාවක් හරි හිතින් මෙනෙහි කරන්න කියනවා. කටින් කියන්නෑ ඉස්සෙල්ලම, හිතින් මෙනෙහි කරන්න කියනවා. ඒකෙනුත් කරන්නෙ මේ සංඥා මාරු කරන එක. අර ක්‍රමයටම භාවනාවට අදාළ සංඥාවක් මාරු කරලා ක්‍රමය ගොඩ යන්න බැරි නම් නින්ද නවත්වන්න බැරි නම් අපිට කියනවා වෙන භාවනාවෙන් තොර වෙන සංඥාවක් ගන්න, ඒ කියන්නෙ ගාථාවක් හරි ධර්ම කරුණක් හරි හොඳට හිත ප්‍රියමනාප, හිත අවදිවෙන, උනන්දු වෙන ධර්ම කරුණක් හරි ගාථාවක් හරි හිතින් මෙනෙහි කරන්න කියනවා. එතකොටත් ඒකට උනන්දුව ඇතිවෙනකොට අර නින්දට අපි සපෝට් එක දෙන්නෙ නෑ, ඒ සැපයත් එක්ක අහුවෙලා යන්නෙ නෑ, එතකොට නින්ද කැඩෙන්න ඉඩකඩ තියෙනවා. ඒත් හරියන් නැත්නම් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනාකරනවා ඒ ගාථාවක් හරි ධර්ම කරුණක් හරි සජ්ඣායනා කරන්න. හැබැයි මේක මේ පොදුවේ පිරිසක් එක්ක භාවනා කරද්දි කරන්න පුලුවන් දෙයක් නෙවෙයි. නැත්නම් කට්ටියම ගාථා කියව කියව ඉඳියි භාවනා ශාලාවේ. තනියෙන් භාවනා කරන කෙනෙකුට විතරයි මේ technique එක පාවිච්චි කරන්න පුලුවන්. ඒත් මේ ටික කරන්නෙ හැබැයි ඇස් ඇරලා නෙවෙයි. අතපය ඉරියව්ව මාරුකරගෙන දඟලගෙන නෙවෙයි. ඒ ඉන්න ඉරියව්වේම ඉඳන් ඇසුත් පියාගෙන, ඒ ඉරියව්ව නිශ්චල කරන්නෙ නැතිවම තමයි අපි මේ දේවල් කරන්නෙ. අර විදියට ඇසුත් ඇරගෙන ඉරියව්වත් මාරු කරගෙන කලොත් ලේසි නෑ, එතකොට පර්යංකය සම්පූර්ණයෙන්ම සුනුවිසුණු වෙලා ඉවරයි.

ඒ නිසා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ එතනදි කියනවා සජ්ඣායනා කරන්න එතකොටත් මේ අපේ තොල් චලනය වෙනවා, කට චලනය වෙනවා. එතකොටත් අර නිදිබර ගති, හැකිලුනු ගති, මිදුනු ගති කැඩිලා යන්න පටන් ගන්නවා. එතකොටත් අපිට ඔන්න නින්ද නැති කරගන්න පුලුවන්. ඒ විදියටත් හරියන් නැත්නම් ඔන්න භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියනවා අපිට අතපය, ඇඟ පොඩ්ඩක් පිරිමදින්න. ඒකට හේතුවත මයි දැන් මේ කියන ථීනමිද්ධ ගති ලක්ෂණ පහළ වෙනකොට අපේ රුධිර සංසරණය වෙන එක, මේ සම මතුපිට රුධිර සංසරණය සිද්ධ වෙන්නෙ නෑ, බොහෝම හෙමින් වෙන්නෙ. ඒ කියන්නෙ දැන් අර මිදෙන්න වගේනෙ යන්නෙ ඇඟ. එතකොට අපි මේ ඇඟ මතුපිට අතගෑමෙන් කරන්නෙ රත්වීමක් වෙනවා. එතකොට රුධිර සංසරණ වේගය, රුධිරය මතුපිටට ඇවිල්ලා ආයෙත් ඒ වේගය වැඩි කරනවා. ඒ නිසා තමයි ඔය කන්පෙති පොඩ්ඩක් පිරිමදින්න තදින්, මිරිකන්න, නැත්නම් අල්ල හොඳට පිරිමදින්න ඒ විදියට අර ස්නායු අග්‍ර හොඳින් තියෙන තැන්වල තදින් පිරිමැද්දහම රත් වෙනවා. කම්මුල් හොඳට මිරිකන්න, මූණ පොඩ්ඩක් අතගාන්න - මේ තාම පර්යංකයේ ඉද්දි මේවා කරන්නෙ, ඇසුත් පියාගෙන. එතකොට පොඩ්ඩක් අවදි වෙලා එනවා අර ඇඟ රත්වෙනකොට රුධිර ගමනාගමනය සංසරණය වේගවත්

වෙනකොට අර ඇඟ මිදෙන ගතිය හැකිලෙන ගතිය නැතිවෙලා ඔන්න ආයෙත් ඇඟ කර්මණ්‍ය වෙලා එනවා. එතකොටත් නින්ද නැතිවෙන්න තියෙන ඉඩකඩ වැඩියි.

ඉතින් ඊටපස්සෙ කියනවා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මට මේ අනුපිළිවෙල හරියට කියන්න මට මතක නැහැ. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියනවා ඇස් ඇරලා ඈත බලන්න. අපි හිතමු අපි රැක නම් භාවනා කරන්නෙ ඈත අහස, අහසේ තියෙන තරු හඳ ඒ වගේ ඈත ආකාසය දිහා බලන්න පුලුවන්. එතකොට අර ළඟ බලන් ඉන්නවාට වැඩිය ඈත බලනකොට ඇස්වල සිද්ධ වෙන වෙනස්කම් එක්ක, මේ කණිනිකාවේ වෙනස්කම් සිද්ධ වෙනකොට අපිට නිදිමත කියන එක නැතිව යනවා. ඇස් හොඳට ඇරලා ඈත බලන්න ඕන. ළඟ බැලුවොත් ඇස් ඇරෙන්නේ අඩුවෙන්. එතකොට ඒක නින්දටම තමයි ආරාධනා කරන්නෙ. අපි හිතමු දවාලක නම් ඒත් අපිට ඇස් ඇරලා අපිට ඈත දර්ශනයක් දිහා බලන්න පුලුවන්. තාම අපි පර්යංකයේ ඉන්නෙ.

ඊටපස්සෙ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, ඊටපස්සෙ බැරි නම් නැගිටින්න කියනවා. ඒත් නිදිමතයි නම් නැගිටලා ගිහිල්ලා සක්මන් කරන්න කියනවා. මොකද සක්මන තමයි නිදිමත කම්මැලිකම කුසීතකම නැතිකරගන්න තියෙන හොඳම උපක්‍රමය. නමුත් අපේ ලංකාවේ ගොඩක් වෙලාවට භාවනායෝගීනී සක්මන් කරන්න කැමැති නෑ, කම්මැලියි, එයාලා කැමති මේ මැටි පිඩක් බිම ගැහුවා වගේ ඉඳගන්නමයි, ඉඳගන්නමයි කැමැති. සක්මන් කරන්න අවස්ථාව දුන්නත් විනාඩි පහක් දහයක් සක්මන් කරනවා, ඉතින් කොහෙහරි ඇණගහගෙන ඉඳගන්නවා. ඒ විදියට මේක කරන්න බැහැ. සක්මන අත්‍යවශ්‍යයි. ඒක සමබර වෙන්න ඕන. සමබර කියන්නෙ අපි හිතනවා පර්යංකයට පැයක් යනවා නම් සක්මනත් පැයක් කරන්න ඕන. පර්යංකය පැය භාගය නම් සක්මනත් පැය භාගයක් කරන්න ඕන. ඒ දෙක සම සමව අරන් යන්න ඕන. එතකොට තමයි ඉරියව්ව සමබර වෙන්නෙ, වීර්යය එන්නෙ, කර්මණ්‍ය වෙන්නෙ, කම්මැලිකම් කුසීතකම් නැතිවෙන්නෙ. එතකොට සක්මන් කරලා එන්න කියනවා. මේ හේතුව නිසා තමයි සාමාන්‍යයෙන් විපස්සනා ලෝකෙ භාවනාවේ පූර්ව කෘත්‍යය විදියට හඳුන්වන්නෙත් සක්මන.

ඒක ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ විග්‍රහ කරනවා, මේ සක්මනකින් අපේ ඉන්ද්‍රියන් ඔක්කොම ක්‍රියාකාරී වෙලා අවදි මනසක් හැදෙනවා. සක්මනේදී යම් සමාධියක් එනවා, අභියෝග මැද්දේ. ඒ සමාධිය සහිතව පර්යංකයට ගියාම පර්යංකයත් සාර්ථකයි. එතකොට නිදිමත එනවා අඩුයි. ඒ නිසා තමන් දන්නවා නම් පර්යංකයට ගියාම මට නිතරෝම නිදිමත එනවා කියලා හොඳම දේ තමයි මේවා කරනවාට වැඩිය පර්යංකයට කලින්ම සක්මනකට ගිහිල්ලා හොඳට ඇඟ කර්මණ්‍ය කරගෙන ඊටපස්සෙ ඇවිල්ලා පර්යංකයේ ඉඳගන්න ඕන. එතකොට ඒක යාදීලා එනවා. දැන් මේ පර්යංකයේ ඉඳගත්තට පස්සේ මේ කියන උපක්‍රම ඔක්කොම පාවිච්චි කරලත් එහෙනම් නිදිමත අයින් වෙන් නැත්නම්. එහෙනම් අපිට කරන්න තියෙන්නෙ නැගිටලා සක්මනකට යන්න. ඔකෙනුත් හරියන් නැත්නම්, සමහරුන්ට සක්මනකට ගියත් සක්මනෙත් නින්ද යනවා. ඒත් හරියන් නැත්නම් ඔන්න භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියනවා නිදාගන්න පුලුවන්. හැබැයි ඉතින් අපි නිදියන විදියට නෙවෙයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරන්නෙ උට්ඨාන සංඥාව ඇතිව නිදියන්න කියනවා. ඒ කියන්නෙ මං මේ වෙලාවට අවදි වෙනවා කියලා අධිෂ්ටාන කරගෙන අර නිදිමත දැන් අත්‍යවශ්‍ය වෙලාවේ නිදිමත පොඩ්ඩක් දෙනවා. එතකොට ඒක මගහැරගන්න පුලුවන් නිසා.

ඉතින් ඔය කියන උපක්‍රම අපිට පාවිච්චි කරන්න පුලුවන්. ඔය උපක්‍රම අතිසාර්ථක නෑ. මොකද ඔබට තේරෙනවා ඇති මේ හැම උපක්‍රමයකම තියෙනවා අර අපි භාවනාවට පර්යංකයට ගිහිල්ලා ගත්තු මූලික අරමුණෙන් පිට පැනලා තමයි මේ උපක්‍රම ටික තියෙන්නෙ. ඒ කියන්නෙ මේ කරගෙන යන භාවනාව එහෙම්මම නතර වෙනවා මේ උපක්‍රම පාවිච්චි කරන්න ගියාම. ඊටපස්සෙ මේ උපක්‍රමයකින් නින්ද නැති කරගත්තට පස්සෙ ආයෙත් අපිට මුල ඉඳලා අර මූලික කමටහන, මූල කර්මස්ථානය ඉස්සරහින් තියාගෙන කරගෙන යන වැඩේ පටන් ගන්න සිද්ධ වෙනවා. ඒ නිසයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියන්නෙ මේ ක්‍රම ටික අතිසාර්ථක නැහැ. මේ තාවකාලික technique. නිදිමතට සාර්ථකම ස්ථිර විසඳුමක් ලැබෙන නියම උපක්‍රමය තමයි නිදිමත නිදිමත වශයෙන් හඳුනගන්න එක. ඒ කියන්නෙ අර ලක්ෂණ පහළ වෙනකොටම ඉතාම දැඩි ඍජු සතියක් තියෙන්න ඕන, අවදියෙන් ඒ ලක්ෂණ දිහා බලන්න ඕන. හොඳ අවදි මනසකින් බැලුවොත් නිදිමත නැතිව යනවා.

ඉතින් මේකට අමතර පොඩි කාරණයක් ඉදිරිපත් කරනවා, ඉතින් මේ අත්දැකීම ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේත් නිතරම කියනවා. මේ අත්දැකීම මටත් තියෙනවා. ඒ තමයි, මේ අත්දැකීම හැබැයි විඳින්න පුලුවන් පර්යංක කාලය පැය ඉක්මවා යන කෙනෙකුට විතරයි. පර්යංක කාලය පැයක් පැය එකහමාරක්, දෙකක් තුනක් ඉඳගන්න කෙනෙකුට මේ ක්‍රමය හරි. විනාඩි 5 කට 10කට, 15කට, 20 කට පැයට අඩු කාලයකට ඉඳගන්න අයට මේක හරියන් නෑ. ඒ තමයි සමහර චරිත ඉන්නවා පර්යංකයට ඉඳගෙන මුලින් විනාඩි තිහක් හතළිහක් නිදි කිරනවා. උපරිම, මුලින් අල්ලගන්න බැරිවෙලා, ඒ කියන්නෙ නිදිමතේ ලක්ෂණ පහළවෙනකොටම නින්ද අල්ලගන්න බැරිවෙලා තියෙනවා. එතකොට නිදි කිරනවා. එතකොට මම කිව්වනෙ නිදි කිරපුවාම මුගලන් වහන්සේට කියපු technique එක පාවිච්චි කරන්න පුලුවන්. නැත්නම් වෙන ක්‍රමයකට මේ නින්ද නවත්වන්න බෑ. එතකොට මේ කියන චරිත වලට මුලින් පර්යංකය විනාඩි තිහක් හතළිහක් නිදිකිරනවා, හොඳටෝම නිදි කිරනවා. ඒකට ඉඩදීලා හිටියාම විනාඩි තිහක් හතළිහක් ගියාට පස්සෙ යම් තැනක් එනවා එකපාරට පුදුම විදියට මනස අවදි වෙනවා. මුලු ඇඟම කර්මණ්‍ය වෙලා, හොඳට ඇඟ රත්වෙලා, එකපාරටම කිසිම දෙයක් කරන්නැතිව හොඳටම නින්ද සීයයට සීයක්ම තිබුනු තැනක්වත් හොයාගන්න බැරිවෙන්න, සළකුණක් වත් හොයාගන්න බැරිවෙන්න මේ නින්ද පුදුම විදියට අවදි වෙනවා. අවදි වෙලා ඍජුවම කෙලින්ම එයාගේ මනස බැහැගන්නෙ මූල කර්මස්ථානයට. නැත්නම් ඉන්න ඉරියව්වට. ඒ කියන්නෙ සතිය පිහිටුවනවා අරමුණේ. අන්න එතනදි දැන් හිත කර්මණ්‍ය වෙලා, අවදි වෙලා, මූලික අරමුණත් හිත පිහිටලා, හිත නන්නත්තාර වෙලා නෑ. අන්න එතන ඉඳලා එයාට දිගටම ඊටපස්සෙ පැයක් එකහමාරක් දෙකක් පර්යංකය අදින්න පුලුවන්. ඊටපස්සෙ ඒක පුදුම වාසියක්. මනස පුදුම විදියට අවදි වෙලා තියෙන්නෙ. මූලික අරමුණේත් හිත පිහිටලා තියෙන්නෙ. ඒ වගේ යෝගාවචරයන්ට අර මුලින් විනාඩි තිහ හතළිහක් නිදි කිරන එක නොසළකා හරින්න කියනවා. මොකද විනාඩි තිහ හතළිහක් නිදි කිරලා එයා අවදිවෙනවා, අවදිවුනාට පස්සෙ පැයක් දෙකක් පර්යංකයේ ඉස්සරහට යනවා. ඒක අත්දකින්නෙ, තමන් එහෙම චරිතයක්ද කියලා තේරුම් ගන්න නම් ඉරියව්ව මාරු නොකර පර්යංකය පැය පන්නලා ඉන්න පුලුවන් වෙන්න ඕන. එතකොට තමයි මෙහෙම චරිතයක්ද කියලා හොයාගන්න පුලුවන්. ඒක ඒ වගේ චරිත වලට තමයි ගලපගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඉතින් ඒ තැනට එනවා නම් අර නින්ද එයාගේ භාවනාවට බාධාවක් වෙන්නෑ ඇත්තටම.

ඉතින් මෙන්න මේ හේතු නිසා, මේ නිදිමතෙන් මෙන්න මේ පීඩා එන නිසා තමයි අපි කියන්නෙ අපි නිතරම කියන්නෙ මූලික අරමුණ වශයෙන් හුස්ම හරි පිම්බීම හැකිළීම හරි තෝරගත්තට පස්සෙ අරමුණට මනසින් ගොඩාක් ළංවෙන්න ඕන. මනසින් ළංවුනු තරමට අරමුණේ තොරතුරු පේන්න ගන්නවා, අරමුණේ හිත ඒකාග්‍ර වෙනවා. එතකොට හිතට කම්මැලි වෙන්න, මිදෙන්න හැකිලෙන්න ඉඩක් එන්නෑ. නිදිමත එන්නෙ නෑ. අපි අරමුණට ළංවෙන් නැතිව, අරමුණ දිහා දුරින් ඉඳගෙන බලනකොට තමයි මේ නින්දට එන්න ඉඩක් තියෙන්නෙ. ඉතින් අර අරමුණට ළංවුනාම සම්පූර්ණ අරමුණේ ක්‍රියාවලිය සිද්ධාන්තය වෙන්නෙ මොකක්ද කියලා පේන්න ගන්නවා. එතකොට සිත සැහෙන්න කර්මණ්‍ය වෙනවා.

ඉතින් මේ කුසීතකමට අදාළ කම්මැලිකමට අදාළ පොතේ ජනප්‍රියම කාරණා ටිකක් තියෙනවා. ඒ තමයි කුසීත වස්තු, විරියාරම්භ වස්තු කියලා. ඉතින් මම ඒවා විස්තර කරන්න යන්නෙ නෑ මොකද ඒවා හැමකෙනාම වගේ දන්නවා. ලෙඩක් සම්බන්ධයෙන් ගමනක් යෑම සම්බන්ධයෙන් සීතල උෂ්ණ සම්බන්ධයෙන්, කෑම සම්බන්ධයෙන් තමයි ඔය ටික එන්නෙ. ඔය කම්මැලි කාරණා ටිකම තමයි වීර්යය උද්දවාගන්නත් අනිත් පැත්තට පාවිච්චි කරන්න තියෙන්නෙ. ඒ කියන්නෙ මේ එකම කාරණා තමයි කෙනෙක් මේ කාරණා දිහා බලන ආකාරය අනුව තමයි කෙනෙකුට කම්මැලිකම එනවා, කෙනෙකුට වීර්යය එනවා. ඒ කියන්නෙ මේ කාරණා වල නෙවෙයි ප්‍රශ්නෙ තියෙන්නෙ. අපි ඒවා දිහා බලන විදියේ තමයි ප්‍රශ්නයක් තියෙන්නෙ. ඉතින් ඒ නිසා මේ වීර්යවන්තයන්ට මතක තියාගන්න වීර්යය තියෙන කෙනාට මේ කුසීතකමට යට නොවී වීර්යයෙන් වැඩ කරන කෙනෙකුට තමයි ලෞකික වුනත්, ලෝකෝත්තර වුනත් කොයි පැත්තෙ වුනත් අරමුණක් ජයග්‍රහණය කරන්න පුලුවන් එයාට විතරයි. ලෝකෙ යම් වෙනස් දෙයක් කලා නම් කලේ වීර්යවන්තයො විතරයි. කුසීතයො නෙවෙයි. ඒ නිසා ඔබ ඒක තේරුම් ගන්න ඕන. පර්යංකයේදි සක්මනේදී නිතරම නිදිමත එනවා නම් උපක්‍රම පාවිච්චි කරන්න සතිය පිහිටුවන්න.

ඉතින් මං හිතනවා මේ කාරණා ටික නිදිමත සම්බන්ධයෙන් හොඳටම ප්‍රමාණවත් කියලා. ඉතින් අද දේශනාව මෙතනින් ඉවර කරනවා අපි ඊළඟ දේශනාවෙන් නැවත මුණගැහෙමු. තෙරුවන් සරණයි!

35) උද්දච්චකුක්කුච්ච නීවරණයට සතිය ගළපන හැටි |mindfulness in sinhala |පංච නීවරණ ධර්ම |@alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අද සතිපට්ඨාන දේශනා මාලාවේ දේශනාවක්. අපි නීවරණ ධර්ම ගැන තමයි මේ වෙනකොට කතා කරන්නෙ, ධම්මානුපස්සනා කාණ්ඩයේ. ඉතින් අපි මේ වෙනකල් ථීනමිද්ධ නීවරණය දක්වා කතා කරලා තියෙනවා. අද මේ දේශනාවෙන් අන්තිම නීවරණ දෙකම එකට කතා කරන්නෙ. උද්ධච්චකුක්කුච්ච නීවරණය සහ විචිකිච්ඡා නීවරණය ගැන. ඉතින් අපි කලින් සඳහන් කරපු ථීනමිද්ධ නීවරණය වගේම තමයි මේ උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නීවරණයත් ටිකක් හඳුනගන්න අමාරුයි, වංචාකාරීයි, අපි රැවටෙනවා. මේක සිද්ධ වුනහම හරියට අළු ගොඩකට ගලක් ගැහුවම වගේ අපේ මනස ඇවිස්සෙන්න ගන්නවා. හිත ඇවිස්සෙන්න ගන්නවා. එක අරමුණක හිත පවතින්න ඉඩදෙන්නෙ නෑ. ඉතින් භාවනා කරන්න එන ආධුනික යෝගාවචරයාට මේක අධිකව තියෙනවා, හිත විසිරෙන ගතිය. උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නීවරණය ගොඩක් බලපානවා, ඒගොල්ලො දුක් වෙනවා, ඒගොල්ලො කැමැති නෑ, ඒගොල්ලො හිත අවුල් කරගන්නවා,

ඉතින් මෙතනදි උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නීවරණය සම්බන්ධයෙනුත් අපිට කරන්න තියෙන්නෙ කලින් නීවරණ සම්බන්ධයෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සඳහන් කරපු ක්‍රම ටිකමයි අනුගමනය කරන්න තියෙන්නෙ. ඒ තමයි ඉස්සෙල්ලා මේක දැනගන්න ඕන, හඳුනගන්න ඕන. එහෙම නැතිව මේකත් එක්ක හැප්පෙන එකවත්, ඒක නවත්වන එකවත් ඒක නැති කරන්න හදන එකවත්, සිතිවිලි එන එක නවත්වන්න හදන එකවත්, නැති කරන්න හදන එකවත් නෙවෙයි. ඒක තමයි මේ විපස්සනා ක්‍රමයට අදාළ වෙන්නෙ, මේ උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නීවරණය හිතේ විසිරීමක් හෝ පසුතැවීමක් ආවහම ඒක දැනගන්න එක. නමුත් සමථ ක්‍රමයේදී මෙය දැනගන්න එකක් නෙවෙයි කරන්නෙ. සිතුවිලි ආවහම ඒවා පුලුවන් තරම් අයින් කරලා, පුලුවන් තරම් දුරු කරලා අර එක අරමුණක කොහොමහරි අමාරුවෙන් හිත ඒකාග්‍ර කරන්න බලන්නෙ. නමුත් විපස්සනා ක්‍රමයේදී ඊට වැඩිය වෙනස්. අපි මේ එන දේ එන හැටියට දකින් එක තමයි ඉස්සෙල්ලාම කරන්නෙ.

ඉතින් මේ උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නීවරණය කියන්නෙ එකක් නෙවෙයි, මෙතන කොටස් දෙකක් තියෙන්නෙ. උද්ධච්චය කියලා කියන්නෙ අනාගතය සම්බන්ධයෙන් සිද්ධ වෙන ක්ලේශයක්. ඒ කියන්නෙ අනාගතය සම්බන්ධයෙන් අපි නොයෙක් සැලසුම්, planning කරන්න ගියාම සිතුවිලි පැටව් ගගහා පැටව් ගගහා යනවා, අපි දන්නෙවත් නැහැ කෙලවර වෙන්නෙ කොහෙන්ද කියලා. අන්තිමට හිතේ ලොකු ඇවිස්සිල්ලක්, විසිරීමක්, කලබලයක් තමයි ඇතිවෙන්නෙ. හිත ගොඩාක් ඇවිස්සෙනවා කලබල වෙනවා. කුකුච්ඡ කියන්න අතීතය සම්බන්ධයෙන්. අතීතයේ අපි අතින් සිද්ධ වුනු හෝ නොවුනු යම් යම් දේවල් ගැන හිතලා පසුතැවෙන ගතිය, විඳවන ගතිය. ඉතින් මේ කෙලෙස් දෙක අතීත අනාගත කියන අන්ත දෙකට සම්බන්ධව වැඩ කරන නිසා තමයි මේ එකකට දාලා තියෙන්නෙ. ඒ වගේම මේ දෙකෙන්ම කරන්නෙ අනාගතය සම්බන්ධයෙන් හිත විසුරුනත්, අතීතය සම්බන්ධයෙන් පසුතැවුනත් දෙකෙන්ම මේ වර්තමාන මොහොත මගහරවලා දානවා. හිත ඇවිස්සීමකට ලක් කරනවා. ඒ නිසා තමයි මේ දෙන්නා මේ එකටම ඉන්නෙ.

ඉතින් දැන් ආධුනික යෝගාවචරයා මුලදි මේකත් එක්ක හැප්පෙන්නෙ විඳවන්නෙ ඒ ආධුනික යෝගාවචරයා මුලින්ම ඉල්ලන්නෙ සමථයක් ඉල්ලන්නෙ. සමාධියක් ඉල්ලගෙන තමයි භාවනා කරන්නෙ. ඒ නිසා මේ හිතේ විසිරීම, සිතුවිලි වැඩිපුර එන එක ගැන ආධුනික යෝගාවචරයා ගොඩාක් වෙලාවට විඳවනවා, පසුතැවෙනවා. ඉතින් දේශනාව පොඩ්ඩක් දිග වුනත්, අහලා ඇති ගොඩක් අය ගෝධික කියලා ස්වාමීන් වහන්සේ කෙනෙක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ජීවමාන කාලෙ; මට නම මතක ඒ විදියට සමහර විට පොඩ්ඩක් වරදින්න පුලුවන්. උන්වහන්සේට සමාධි හොඳට තිබුනා. ඕනම වෙලාවක උන්වහන්සේට ධ්‍යානයකට සමවදින්න පුලුවන් හැකියාව තිබුනා. නමුත් උන්වහන්සේ අසනීප වුනු වෙලාවක මේ උන්වහන්සේ වශී කරලා තිබුනු සමථ ධ්‍යානයකට සමවදින්න බැරිව සෑහෙන්න හිත කඩාවැටුනා, පසුතැවුනා. අන්තිමට උපස්ථායක වහන්සේ කෙනෙක් අතේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේට පණිවිඩ යවනවා, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වැඩම කරනවා. ඉතින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අහනවා මොකක්ද ප්‍රශ්නෙ. ඉතින් ගෝධික ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා භාග්‍යවතුන් වහන්ස, මට මෙහෙමයි හොඳට ධ්‍යාන සමාපත්ති තිබුනා, ඕනම අවස්ථාවක සමවදින්න පුලුවන්, නමුත් දැන් මේ අසනීපය, කායික වේදනාව නිසා මට ඒකට සමවදින්න බැහැ. ඒ නිසා මං සෑහෙන්න මානසිකව වැටිලා තියෙන්නෙ, පසුතැවිලා තියෙන්නෙ කියලා. ඉතින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අහනවා, එතකොට මේ ශාසනයේ හරය සමාධිය ද? මේ ශාසනයේ සාරය කියලා තියෙන්නෙ සමාධිය ද කියලා. ඊටපස්සෙ උන්වහන්සේ කියනවා නැහැ කියලා. ඊටපස්සෙ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියනවා සීලය බිඳිලා නෑ, සීලය පළුදු වෙලා නෑ කියලා විශ්වාස ද? සීලය ගැන

වික්ෂිප්ත මනසක් තියෙනවාද කියලා. ඊටපස්සෙ උන්වහන්සේ කියනවා සීලය ගැන ප්‍රශ්නයක් නෑ කියලා. ඊටපස්සෙ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, එහෙනම් මොකක්ද ප්‍රශ්නෙ? සීලයේ ප්‍රශ්නයක් නැත්නම් අපිට ඕනම වෙලාවක සමාධිය උපදවගන්න පුලුවන්. නමුත් මේ ශාසනයේ හරය, සාරය සමාධිය නෙවෙයි ප්‍රඥාව කියලා කියනවා.

අන්න ඒ වගේ මේ ගෝධික ස්වාමීන් වහන්සේ මේ ආධුනිකයා සෑහෙන පසුතැවෙනවා මේ හිත විසිරෙන එකට, සමාධියක් ගොඩ නැගෙන් නැති එකට. ඉතින් ඇත්තටම නම් මේ උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නීවරණයත් එක්ක ගණුදෙනු කරන්න යෝගාවචරයෙකුට පුහුණුවේදී විශාල තලතුනා බවක් තියෙන්න ඕන. ඒ කියන්නෙ ලොකු අත්දැකීම් තොගයක් තියෙන්න ඕන. ඒ කියන්නෙ කාලයක් පුහුණු වුනු කෙනෙකුට තමයි මේකට සාර්ථකව මුහුණ දෙන්න පුලුවන්. ඉතින් හරියටම උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නීවරණයට මුහුණ දාන්න පුලුවන් වුනොත්, ඒ කියන්නෙ මගේ හිත දැන් විසිරිලා නැත්නම් පසුතැවීමක තියෙන්නෙ කියන එක දැක්කොත් තමයි ඇයි මේ විසිරෙන්නෙ, ඇයි මේ පසුතැවෙන්නෙ කියන එකට හේතු හොයාගන්න පුලුවන් වෙන්නෙත් එතකොටයි. ඒකට උත්තර හොයාගන්න පුලුවන් වෙන්නෙත් එතකොටයි. ඉතින් නිතරම යෝගාවචරයා උත්සාහ කරන්නෙ නමුත් මේක නැති කරලා හිත විසිරෙන් නැති එක නවත්වන්න තමයි ගොඩක් වෙලාවට උත්සාහ කරන්නෙ, ඒකට දඟලනවා. නමුත් ඒක කරන්න බැහැ. ඒක නෙවෙයි අපිට කරන්න තියෙන්නෙ.

මේ නිසා තමයි සාමාන්‍යයෙන් අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ නිතරෝම කමටහන් වාර්තා ඉදිරිපත් කරවනකොට නිතරම කියනවා තමන් කමටහන් වාර්තාවක් ඉදිරිපත් කරද්දි, තමන්ට වැරදුනු, හිත විසුරුණු - ගොඩක් යෝගාවචරයො ඒවා තමයි ඉස්සෙල්ලාම කියන්නෙ. අනේ මගේ හිත පිටගියා, හිත තියාගන්නම බෑ. එක අරමුණක හිත තියන්නම බෑ හරි වදයක් කියලා නිතරෝම අර හිත විසිරුණු ඒ කලබල වුනු, වැරදුනු ඒවයෙන් තමයි කතා කරන්නෙ. ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ යෝජනා කරනවා යෝගාවචරයාට ඉස්සරවෙලාම ඔය වැරදුනු ටික කියන් නැතිව හරිගිය තැනින් පටන්ගෙන කතා කරන්න කියනවා. ඒ කියන්නෙ තමන් දවසේ කරපු පර්යංක සක්මන වලින් සාර්ථකයි කියලා හිතුනු, හොඳයි කියලා හිතුනු ඒ පර්යංකය ගැන කතා කරන්න, ඒ සක්මන ගැන කතා කරන්න. ඒ කියන්නෙ හරිගිය තැනින් පටන් ගන්න. වැරදිච්චි ඒවටම මුල්තැන දෙනවා කියන්නේම එයා මේ හිතේ විසිරීම සම්බන්ධයෙන් උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නීවරණය සම්බන්ධයෙන් ලොකු පසුතැවීමක ඉන්නෙ. ඒකත් එක්ක හැප්පිලා ඉන්නෙ කියලා තේරෙනවා. එතකොට අපි ඒකත් එක්ක කතා කරන්න කරන්න වෙන්නෙ මොකක්ද, අරකට තවත් පොහොරක් වැටෙන එක විතරයි වෙන්නෙ.

ඒ නිසා ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ හරි ලස්සනට ඒක කියනවා. ඒ නිසා මේ හරිගිය තැනින් කතා කරන්නකො. එතකොට යෝගාවචරයාටත් දැනෙනවා, ගුරුවරයාටත් තේරෙනවා, මෙයා මේ හිත විසිරෙන එක ස්වභාවිකයි, සාමාන්‍ය දෙයක්. ඒ වුනාට ඒ හිත විසිරෙන අල්ල පනල්ලෙ මට මේ පොඩි චිත්තක්ෂණ කීපයකට හුස්ම රැලි දෙක තුනක සක්මනේ දකුණු වම පියවර කිහිපයක හරි සිහිය තියන්න පුලුවන් වුනා කියලා එයා කතා කරනවා කියන්නෙ, ඒ කියන්නෙ ඒ මේ භාවනාව වැඩෙන පැත්තට තමයි අනුග්‍රහ කරලා තියෙන්නෙ. එයා positive විදියට හිතාගෙන මේක පුලුවන් වෙච්චි වෙලාවේ කරගන්න පුලුවන් ටිකට සාදර වෙලා අනුග්‍රහ කරගෙන යනවා, බැරිවෙච්චි එකට ආවඩන්නෙ නැහැ. බැරිවෙච්චි එකට කෑගහන්නෙ නැහැ, දඟලන්නේ නැහැ. ඒක මනසේ ස්වභාවය කියලා තේරුම් ගන්න පුලුවන්.

ඉතින් මෙතනදි ඇත්තටම නම් මේ උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නීවරණය නැති කරන්න ඕන නම්, මේ උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නීවරණය එන එක අවම කරගන්න අපිට ඕන නම් අපිට කරන්න තියෙන වැදගත්ම දෙයක් තියෙනවා, ප්‍රධානම දේ තමයි මගේ හිත විසිරිලා කියලා දැනගෙන, හිත පසුතැවීමකට ගිහිල්ලා, නැත්නම් විචිකිච්ඡාවකට ගිහිල්ලා කියලා දැනගෙන ඉස්සරවෙලාම කරන්න ඕන තමන් ඉස්සරහින් තියාගත්තු මූල කර්මස්ථානය මෙනෙහි කරන්න ඕන නතර නොකර. මූල කර්මස්ථානය මෙනෙහි කරන එක නතර කලාට පස්සෙ තමයි ගොඩාක් වෙලාවට මේ හිත විසිරෙන්න අවස්ථාවල් ගන්නෙ. ඒ කියන්නෙ අපි හිතමු අපි පර්යංකයේදී හුස්ම නම් ඉදිරියෙන් තියාගෙන ඉන්නෙ, නැත්නම් පිම්බීම හැකිලීම, නැත්නම් සක්මනේ දකුණ වම වශයෙන් අපි මෙනෙහි කරන්න තියාගෙන ඉන්නවා නම් මූලික අරමුණක් ඒක ඒ හුස්ම ඇතුල්වෙන හුස්ම ඇතුල්වෙන හුස්ම වශයෙන්, පිටවෙන හුස්ම පිටවෙන හුස්ම වශයෙන් මෙනෙහි කරන්න ඕන. ලේබල් කරනවා කියලා අපි කියන්නෙ. නෝට් කරනවා. ඒකට එතකොට අපිට මේ අරමුණට ගොඩාක් සමීප වෙලා අපේ මනස පවත්වන්න පුලුවන්කම ලැබෙනවා. ඉතින් මෙතනදී මේ මෙනෙහි කරනවා කියලා කියන්නෙ වෙන මොකුත් නෙවෙයි, ගොඩාක් අයට පොතේ දැනුම තියෙන අයට තේරෙනවා ඇති, සමථ ධ්‍යාන වල ප්‍රථම ධ්‍යාන හිතේ තියෙනවා චෛතසික පහක්. ඒකෙ පළවෙනි එක තමයි විතක්ක කියන චෛතසිකය. එතකොට මේ මෙනෙහි කරනවා කියලා කියන්නෙ විතක්කය කියන එක. ඒ කියන්නෙ අරමුණට හිත නංවනවා, අරමුණට නැවත නැවත හිත යොමු කරවනවා කියන එක. එතකොට මේ මෙනෙහි කිරීමෙන් අපේ හිත වෙන කොහේටවත් යන්න ඉඩක් හදලා දෙන්නැතිව නැවත නැවත, නැවත නැවත අරමුණත් එක්ක පවත්වන්න, අරමුණත් එක්ක යාළුකරවන්න, අරමුණට සමීප කරවන්න උදව්වක් වෙනවා, රුකුලක් වෙනවා. ඉතින් එහෙම මෙනෙහි කරනවා නම් හිත පිටයන්න උත්සාහ කලොත් ඒකත් පේන්න ගන්නවා. ඇයි දැන් එයා අරමුණෙන් අරමුණට, හුස්මෙන් හුස්මට එකින් එකට මෙනෙහි කරගෙන යන්නෙ, එතකොට එයා හොඳ අවදි මනසකින් ඉන්නෙ. එතකොට හිත පිටයන්න පටන් ගන්නවා නම් ඒක පේනවා. මෙනෙහි නොකර ඉන්නකොට හිත පිටයනවා කියන එක හොයන්නත් බැහැ තේරෙන්නෙ නැහැ.

ඉතින් ඔය විදියට අපි අරමුණ හරියට මෙනෙහි කරනවා නම් ආශ්වාසයෙන් ප්‍රශ්වාසයට, ප්‍රශ්වාසයෙන් ආශ්වාසයට එතකොට තමයි අපිට මේ අරමුණේ තොරතුරු බලන්න උනන්දුවක් ඇතිවෙන්නෙ. අරමුණ වටහාගන්න කැමැත්තක් ඇතිවෙනවා. ඒ අරමුණේ විස්තර හොයන්න, තොරතුරු හොයන්න, විමසලා බලන්න. ආශ්වාසය කියන්නෙ මොකක්ද? ප්‍රශ්වාසය කියන්නෙ මොකක්ද? පිම්බීමක් කියන්නෙ මොකක්ද? හැකිලීමක් කියන්නෙ මොකක්ද? දකුණ වම ඔසවනවා තබනවා කියන්නෙ මොකක්ද කියලා අරමුණේ විස්තර හොයන්න විස්තර හොයන්න කැමැත්තක් ඇතිවෙනවා. ඒකට කියන්නෙ විචාරය. ඒ කියන්නෙ අරමුණ පිරිමදිනවා වගේ ස්වභාවයක් කියලා ස්වභාවයක් තමයි පොතේ කියන්නෙ. පිරිමදිනවා කියලා කියන්නෙ වෙන මොකුත් නෙවෙයි, මේ අරමුණ නුවණින් විමසලා බලනවා, ඒකෙ තොරතුරු හොයනවා. ඒකෙ දැනෙන්නෙ මොනවද කියලා බලන්න කියලා අපි කියන්නෙ ඒ නිසයි. අපි කියන්නෙ මේ හුස්ම දිහා බලන් ඉන්න හුස්ම මෙනෙහි කරලා ඒකෙ දැනෙන්නෙ මොනවද කියලා බලන්න කියලා කියන්නෙ ඔන්න ඔය නිසා. මේ විචාර චෛතසිකය තමයි එතනදි වැඩ කරන්නෙ.

එතකොට මේ අර හුස්ම නිකම්ම මෙනෙහි කරනවාට වැඩිය ඒකෙ දැනෙන්නෙ මොනවද කියලා බලනකොට එයාගේ මනසට අර පිට යන්න තියෙන ඉඩකඩ තවත් ඇහිරෙනවා. මොකද එයාට මේ නිකම්ම අරමුණ මෙනෙහි කරලා විතරක් නිකං ඉන්න බැනෙ. එයාට

සිද්ධ වෙනවා හුස්මෙ දැනෙන්නෙ මොනවද කියලා බලන්නත්. ඉතින් මේ දෙක, මේ විතක්ක විචාර කියන දෙක නැතිවුනාට පස්සෙ තමයි අපේ හිතට ගොඩාක් උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නීවරණයෙන් පීඩා එන්නෙ. විචිකිච්ඡා නීවරණය එන්නෙ. එතකොට හිත විසිරෙනවා, අතීතෙට යනවා, අනාගතයට යනවා, ප්‍රශ්න ගොඩයි. ඉතින් මේ උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නීවරණය එන්න තවත් එන්න ඉඩක් තියෙන තැනක් තමයි අපි හිතමු අපේ පර්යංකයේදී හුස්ම ඉස්සරහින් තියාගෙන අපි හුස්ම දිහා බලාගෙන ඉන්නවා නම් අපි ඕනම යෝගාවචරයෙක් දන්නවා කාලයක් මේක පුහුණු කරනකොට හුස්ම නොදැනී යන තැනකට හුස්ම සියුම් වෙන තැනකට හුස්ම නොදැනෙන තැනකට, හිස් තැනකට අපේ මනස එන්න ඉඩකඩ තියෙනවා. එහෙම ආවෙත් මේ හුස්ම නොදැනී ගියාම එයාට එතන බලවත් සතියකින් එය නොදැනෙන තත්වයට, හිස්තැනට අවදිවෙන්න බැරිවුනොත් එයා ගොඩාක් වෙලාවට නිදියනවා, නැත්නම් හිත ආයෙත් පිටපනින්න පටන් ගන්නවා. හිත විසිරෙන්න පටන් ගන්නවා.

ඉතින් අපි අර මුල ඉඳලාම මේ භාවනාව පටන් ගත්තු තැන ඉඳලාම හුස්ම මෙනෙහි කරගෙන මේ හුස්ම ගෙවෙන තැන දක්වාම මෙනෙහි කරගෙන, මෙනෙහි කරගෙන ආවොත් මේ හුස්ම ගෙවුනු තැනදි අපිට මේ නින්දට යන එක හෝ හිත විසිරෙන එකට ගොදුරු වෙන්නෙ නැතිව දැන් අපි දිගටම මෙනෙහි කරගෙන ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ. එතකොට අර හිස්තැනටත් අපිට ඉතාම සාර්ථකව සතියපිහිටුවන්න පුලුවන් අවදි වෙන්න පුලුවන්. එතකොට මේ විදියට අපි මේ මෙනෙහි කිරීම කරගෙන යද්දි සාමාන්‍යයෙන් අපි ඕනම යෝගාවචරයෙක් දන්නවා ආධුනික කාලෙ අපි මේ හටගත්තු හුස්ම තමයි අපිට පේන්නෙ මුලින්ම. ඒ කියන්නෙ ආශ්වාසයේ මැද අපිට පේන්නෙ, ප්‍රශ්වාසයේ මැද අපිට පේන්නෙ. හටගත්තු අරමුණ තමයි පේන්නෙ. එතකොට අපිට මේ මෙනෙහි කිරීම කාලයක් පුහුණු කරනකොට එයාගේ හිත ටිකෙන් ටික, ටිකෙන් ටික මේ හුස්ම පටන් ගන්නකොටම, මුලම, මුල ඉඳලම දකින්න පුලුවන් තැනට මනස එනවා, සිහිය වැඩෙනවා. ඒ කියන්නෙ ආශ්වාසය පටන් ගන්නකොටම එයාගේ හිත පිහිටනවා. පටන් ගන්න තැන ඉඳලා ආශ්වාසය ගෙවෙන තැන දක්වාම එයාගේ සති ධාරාව අඛණ්ඩව පවතිනවා.

ආශ්වාසය ගෙවුනට පස්සෙ එයා හොඳටම දන්නවා ඊට මොහොතකින් ආයෙ ප්‍රශ්වාසය පටන් ගන්නවා. එතකොට ප්‍රශ්වාසයේ හටගැන්මේ ඉඳලා, ආරම්භයේ ඉඳලා, මුල ඉඳලාම එයාගේ සති ධාරාව පවත්වනවා, අරමුණ දිගටම එකදිගටම. එතකොට කාලයක් මේක පුහුණු කරද්දි අරමුණ හටගන්නකොටම සතිය පිහිටුවන්න පටන් ගන්නවා නම් එතකොටත් ඇත්තටම ථිනමිද්ධයට, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නීවරණයට, විචිකිච්ඡා නීවරණයට එන්න ඉඩක් නැතිව යනවා. ඇයි අර හටගන්න තැන ඉඳලා ගෙවෙන තැන දක්වාම අඛණ්ඩව සති ධාරාව දැන් එයා පවත්වන නිසා. එතකොට මෙන්න මේ කියන මෙනෙහි කිරීම කරන්න අපි ප්‍රමාද වුනොත් අරමුණ හටගන්නකොටම මෙනෙහි කරන්න ප්‍රමාද වුනොත් අපේ හිත විසිරෙන්න ඉඩකඩ තියෙනවා. ඉතින් මේකට තමයි එළඹ සිටි සිහිය කියලා කියන්නෙ. එතකොට මේ එළඹ සිටි සිහිය තිබුනොත් තමයි හරියටම අරමුණ හටගන්න තැන ඉඳලා අවසානයේ ගෙවිලා යන තැන දක්වා සතිය තියෙනවා නම් තමයි මේ අරමුණේ ලක්ෂණ ටික, පොදු ලක්ෂණ ටිකක් තියෙනවා හැම අරමුණකටම. ඒ ටික පේන්න ගන්නෙ. මොනවද ඒ පොදු ලක්ෂණ? අපි බණ පොතේ හැටියට දන්නවා, ඒ තමයි අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම කියන දේවල්. ඒවා පේන්න ගන්නෙ එතකොට. මේ පොදු ලක්ෂණ ටික පේන්න ගන්නවා.

ඒ ඔය මට්ටමට ආවට පස්සෙ ඇත්තටම අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ භාවනා කරන්න ඕන නෑ භාවනාව වෙනවා එතකොට. අමුතුවෙන් අපි කරන්න දෙයක් නෑ. ඒක

ඔටෝ වෙමින් යනවා. එතකොට තමයි මේ අපි අරමුණු සම්බන්ධයෙන් අරගෙන තියෙන ඝන සංඥා ටික ටිකෙන් ටික කැඩිලා යන්න පටන් ගන්නෙ. මමත්ව මානසිකත්ව කැඩිලා යන්න පටන් ගන්නෙ. ඇත්තටම මෙතන මේ අපි හිතන විදියේ දෙයක් නෙවෙයි තියෙන්නෙ. වේගයෙන් කැඩි කැඩී බිඳි බිඳී යන ශක්තීන් ටිකක් පවතින්නෙ කියන එක අපිට පේන්න ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ මේ හුස්මක් විදියට, අපි ආශ්වාස හුස්ම විදියට දකින හුස්ම ඇතුලෙත් තව හුස්ම කැඩි කැඩී යන හුස්ම බර ගානක එකතුවක් මේ ආශ්වාසය කියන්නෙ. ප්‍රශ්වාස හුස්ම කෑලි කෑලි ගොඩක එකතුවක් ප්‍රශ්වාස හුස්ම විදියට දකින් හුස්ම ඇතුලෙත් තව හුස්ම කැඩි කැඩී යන හුස්ම බර ගාණක එකතුවක් මේ ආශ්වාසය කියන්නෙ. ප්‍රශ්වාස හුස්ම කෑලි කෑලි ගොඩක එකතුවක් ප්‍රශ්වාසය කියන්නෙ කියන එක එයාට පේන්න ගන්නවා. ඉතින් පේන්නෙ අර අරමුණේ මුල මැද අග වශයෙන් අඛණ්ඩව සති ධාරාව පවත්වන්න පුලුවන් වුනොත් තමයි ඒක පේන්නෙ. මුල, මැද, අග වශයෙන් දකින්න පුලුවන් වෙන්නෙ. අන්න එතකොට මේ උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නීවරණයට හිත පිටතට අරගෙන යන්න ඉඩක් ලැබෙන්නෙ නැතිව යනවා. විචිකිච්ඡා නීවරණයට එන්න ඉඩක් නැතිව යනවා. ථීනමිද්ධ නීවරණයට එන්න ඉඩක් නැතිව යනවා.

එතකොට ඔබ හොඳට මතක තියාගන්න ඔබට තේරෙන්න ඕන, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නීවරණයෙන් කරන්නෙ අපේ හිත අරමුණෙන් පිටත ලෝකයට අරන් යන එක. හැබැයි උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නීවරණයට අපි උත්තරයක් හම්බුනා නම් වෙන්නෙ හිත ඇතුලට ගමන් කරන එක. අපි ඉස්සරහින් තියාගත්තු අරමුණේ ඇතුලට ඇතුලට මනස කිඳා බහිනවා කියන එකේ තේරුම තමයි මම උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා, ථීනමිද්ධ නීවරණ වලට උත්තරයක් හොයලා තියෙනවා කියන එක. මගේ හිත උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා, ථීනමිද්ධ ආදී නීවරණ වලට යටවෙනවා නම් ඒ කියන්නෙ හිත අරමුණෙන් පිට පැනලා. බාහිර ලෝකෙට යන්න පටන් ගන්නවා. ඔය සළකුණු දෙකෙන් තේරුම් ගන්න ඔබ නීවරණයට යටවෙලා ද ඉන්නේ, නැත්නම් නීවරණයට උත්තර හොයාගෙනද ඉන්නෙ කියන එක. ඉතින් මේ විදියට අපිට මේ හැකියාව ලැබෙන්න නම් අරමුණ ගොරෝසු ඕලාරික මට්ටමේ ඉඳලා ඒ කියන්නෙ පර්යංකයට ගිහිල්ලා භාවනාව පටන් ගත්තු මොහොතේ ඉඳලාම මෙනෙහි කිරීම කියන එක හරියට කරනවා නම් ඇත්තටම මේ නීවරණ කියන ඒවට එන්න ඉඩක් ලැබෙන්නෙ නැතිව යනවා. එතකොට අපි දැන් ගොරෝසු ඕලාරික මට්ටමේ ඉඳලම මෙනෙහි කරන නිසා අරමුණ සියුම් වෙද්දිත් හිත පිට පනින්න ඉඩක් එන් නෑ, මොකද දැන් මෙනෙහි කිරීමෙන් අපි ගානට මේකට පත්තියං වෙලා, සති ධාරාව අඛණ්ඩව පවත්වගෙන යන නිසා මුල ඉඳලම අපි සති ධාරාව අරගෙන එන හින්දා අර හිත පිටගියාට පස්සෙ සිහිය තියන්න පටන් ගන්නවාට වැඩිය මුල ඉඳලාම මෙනෙහි කිරීම කරගෙන ආවා නම් අපිට මේ නීවරණයට උත්තරයක් හොයාගන්න පුලුවන්.

ඉතින් විචිකිච්ඡා නීවරණය සම්බන්ධයෙනුත් ඕකමයි වෙන්නෙ. විචිකිච්ඡාව ගැන පොඩි විස්තරයයි කරන්න ඕන. විචිකිච්ඡාවටත් උත්තරේ අරකම තමයි. මෙනෙහි කරන එක. විචිකිච්ඡාව කියන එක අමුතු දෙයක් නෙවෙයි, අපිට සැක සංකා පහළ වෙනවා මේ ක්‍රම සහ විධි ගැන. ඉතින් පොතේ දැනුම තියෙන අය දන්නෙ බුද්ධාදී අට තැන්හි සැකය ඇතිවෙනවා කියන එක. ඉතින් මිනිස්සු අපෙනුත් අහනවානෙ මේ හුස්මක් දිහා බලලා මේකෙන් කරන්න පුලුවන් දෙයක් තියෙනවාද, හුලං දිහා බලාගෙන ඉඳලා. මම දැක්කා වීඩියෝ එකකට මගේ කමෙන්ට් එකකුත් දාලා තියෙනවා, හුළං දිහා බලලා කොහොමද ඕක කරන්නෙ කියලා. ඒ සැක තියෙන්නෙ. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ධර්මය ගැන සැක එනවා, භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම් ගැන සැක එනවා. ඇයි මේ එන්නෙ? ඇත්ත

ඇතිහැටියෙන් දැකලා නැතිනිසයි. විචිකිච්ඡා නීවරණය ප්‍රහාණය වෙන්නෙ ඇත්ත ඇතිහැටියෙන් දැක්කහමයි. ඇත්ත ඇතිහැටියෙන් දකින්න බැහැ සුතමය ඥාණයෙන් සහ චින්තාමය ඥාණයෙන්. ඇත්ත ඇතිහැටියෙන් දකින්න පුලුවන් වෙන්නෙ ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥාණයෙන් විතරයි. එතකොට සාමාන්‍යයෙන් ඔලමොල ගති වැඩි කෙනා ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥාණය පස්සට දාලා සුතමය ඥාණයයි, චින්තාමය ඥාණයයි ඉස්සරහින් දාගෙන ඔය කියන ප්‍රශ්න හදාගන්නවා.

හැබැයි මොලේ තියෙන කෙනා දන්නවා සුතමය ඥාණයෙන් සහ චින්තාමය ඥාණයෙන් මේ ඇත්ත ඇතිහැටියෙන් දකින්න බැහැ. ඒ නිසා එයා නිතරෝම සුතමය ඥාණය සහ චින්තාමය ඥාණය පිටිපස්සෙන් තියලා දෙවෙනි තුන්වෙනි තැනට තියලා එයා හැමවෙලේම ඉස්සරහින් තියාගන්නෙ ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥාණය. එයා යම්කිසි දෙයක් ඇහුවත් හරි ඒක එහෙම වෙන්න පුලුවන්, හරි අපි කරලා බලමුකො, එතකොට අපිට අත්දකින්න පුලුවන්නෙ මේක. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියන්නෙම මේක තමන් තුළින් දකින්න කියලානෙ. එතකොට තමන්ටම මේ අත්දැකීමෙන් ආනිසංස, මේ experience විඳිනකොට තමන්ටම විශ්වාසයක් එනවා. ඒ නිසා මේ කරලා බලන්නැති අයට තමයි ඔය ප්‍රශ්න ටික එන්නෙ. හොඳට මතක තියාගන්න ධර්මය සම්බන්ධයෙන් සැක පහළ වෙන්නෙ, මේ ක්‍රම සහ විධි සම්බන්ධයෙන් විවේචන එළියට එන්නෙ, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගැන සංඝ රත්නය ගැන සීලය ගැන මේ දේවල් ගැන හිතට කුකුස් උපදින්නෙ, හේතුව ඒගොල්ලො ප්‍රායෝගිකව පුහුණුවේ යෙදෙන් නෑ. ඒ ගොල්ලො ඉස්සරහින් තියන් ඉන්නෙ සුතමය ඥාණය සහ චින්තාමය ඥාණය. නමුත් ඒක නෙවෙයි ඉස්සරහින් තියන්න ඕන, ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥාණය. ඇත්ත ඇතිහැටියෙන් දකින්න ඕන. ඉතින් ඇත්ත ඇතිහැටියෙන් දකින්න නම් මේ අරමුණට සමීපව ළංවෙලා මෙනෙහි කරමින් අරමුණට සමීපව ලංවෙලා බලන්න ඕන. එතකොට ඇත්ත ඇතිහැටියෙන් පෙනෙන්න ගන්නවා. මනස ටිකෙන් ටික අරමුණත් එක්ක ඇතුලාන්තයේ ගැඹුරකට යන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට ඇත්ත දැක්කහම අර කියන කුකුස් අර කියන සැක සංකා දුරු වෙන්න පටන් ගන්නවා.

ඉතින් ඒ නිසා අපිට මේ කියන ක්‍රම වලදි අපිට තේරෙන්න ඕන මේ නීවරණ වලට ප්‍රධාන වශයෙන් උත්තරයක් එන්නෙ මේ අරමුණ හරියට මුහුණට මුහුණ දාලා මෙනෙහි කරන එක. මෙනෙහි කරලා අරමුණත් එක්ක වැඩිවෙලාවක් පවත්වන්න මනස උත්සාහ කරවන එක. ඒකෙන් තමයි නීවරණ වලට උත්තර එන්නෙ. මොකද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියලා තියෙන්නෙ නීවරණ පස් ආකාරයකට දකින්න. තියෙන නීවරණය දැකගන්න, නැති එක නැති බව දැකගන්න. ඒ විදියට මේ දකින්නයි ඕන. දැකලා අපි කළයුත්ත කරනවා නම් නීවරණ වලට උත්තරයක් එනවා.

ඉතින් නීවරණ කාණ්ඩය සම්බන්ධයෙන් දේශනා මෙතනින් අවසන් කරනවා. ඊළඟ වීඩියෝ එකෙන් මුණගැහෙමු ධම්මානුපස්සනා කාණ්ඩයේ ඊළඟ කොටසත් එක්ක. තෙරුවන් සරණයි!

36) සතිය හරහා මමත්වය දුරුවෙන හැටි | dissolving the ego | ධම්මානුපස්සනාව | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අපි අද කතා කරන්නෙ සතිපට්ඨාන දේශනාවේ ඊළඟ දේශනාව. අපි මේ වෙනකොට ධම්මානුපස්සනා කාණ්ඩයේ කතා කරන්නෙ නීවරණ කොටස ඉවර කලා. අද අලුත් කොටසක්. ඒ තමයි ස්කන්ධ පබ්බය. ස්කන්ධ සම්බන්ධයෙන්, පඤ්චස්කන්ධය

සම්බන්ධයෙන් කතා කරන්නෙ. ඉතින් ඒක පඤ්චස්කන්ධය කියන්නෙ මොකක්ද කියන එක පොතේ දැනුම දන්න අය දන්නවා රූප, වේදනා, සංඥා, සංකාර, විඤ්ඤාණ කියලා. ඉතින් මේකෙ යථා ස්වභාවය දැන් මේ ධම්මානුපස්සනා කාණ්ඩයේ ප්‍රධානම අර්ථය තමයි ධර්මතා, ධර්මතා වශයෙන් තේරුම් ගන්න එක, දකින එක. ඉතින් ධර්මතා ධර්මතා වශයෙන් දකින්න බැරි නිසයි අපි මේ උගුලකට අහුවෙලා ඉන්නෙ. ඉතින් රූප, වේදනා, සංඥා, සංකාර, විඤ්ඤාණ කියන ඒවා ධර්මතා. අපිට ඒ වුනාට පේන්නෙ ධර්මතා විදියට නෙවෙයි, ඝන සංඥාවකින්. මමත්වයෙන් සක්කාය දිට්ඨියෙන්, සත්ව පුද්ගල සංඥාවෙන්නෙ මේවා පේන්නෙ. එතකොට මේවා ඇත්තටම රූප වේදනා සංඥා සංකාර විඤ්ඤාණ කියන මේවා ධර්මතාමද, මේවායේ යථා ස්වභාවය මොකක්ද, මේවා නාමරූප වශයෙන් තියෙන නාමරූප විතරක්මද කියන එක දකින්නයි අපි මේ යන්නෙ. එතකොට මෙතනදි තමයි අපි ගොඩාක් වෙලාවට නාමරූප දෙක වෙන් කරගන්න හොඳ හැකියාවකට එන්නෙ.

ඉතින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේවා එක එක තැන්වල එක එක විදියට දේශනා කරලා තියෙනවා, ඒ එක එක චරිත වලට ගැලපෙන්න. ඉතින් අපිට සූතමය වශයෙන් මේවා දැනගෙන ඉන්න එක හොඳයි. මොකද යමක් තේරුම් ගන්න සහ කෙනෙකුට තේරුම් කරවලා දෙන්න. නමුත් අපිට මේක වටහාගන්න නම් පුහුණුවත් එක්කම මතුවෙන මතුවෙන විදියට යන එක තමයි හොඳම සාර්ථකම ක්‍රමය. එතකොට දැන් අපි මෙතන ස්කන්ධ වල පළවෙනි රූපයනෙ. රූපස්කන්ධය. ඉතින් මෙතනදි මුල් තැන දෙන්නෙ රූපය විග්‍රහ කරන්නෙ සතර මහා ධාතු ටික. පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ කියන ධාතු ටික. ඉතින් මේවා හිතන්න බැරි තරම් වේගයකින් වෙනස් වෙන නලියන දඟලන වේග ටිකක් තමයි මේවා. ඒ නිසා තමයි අපි ඒවට රූප කියලා කියන්නෙ. ඉතින් දැන් මේක විද්‍යාවෙන් ගත්තත් විද්‍යාවෙන් වුනත් හොයාගෙන තියෙනවා යම්කිසි පරමාණුවක අස්සෙ තියෙන පුංචි පුංචි දේවල් ඉලෙක්ට්‍රෝන නියුට්‍රෝන වගේ දේවල් අධික වේගයෙන් වැඩ කරන වේග ධාරාවක් ශක්ති කදම්භයක් විතරයි තියෙන්නෙ. ඉතින් ඒගොල්ලො හොයාගන්න කලින් මේක භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කලා. මේ හැම දේකම ඇතුලට ඇතුලට ගියහම වේගයෙන් වැඩ කරන ශක්තියක් විතරයි තියෙන්නෙ. නලියනවා, දඟලනවා, වෙනස් වෙනවා, ඒකයි මේවට රූප කියලා කියන්නෙ.

ඉතින් දැන් මේ රූපස්කන්ධය කියන එකේ රූපයේ අපි ප්‍රධාන වශයෙන් විග්‍රහ කරන්න ගන්නෙ සතර මහා ධාතුනෙ. එතකොට මේ සතර මහා ධාතූන්ට වෙන් වෙලා ඉන්න බැහැ. මේ හතර අපි දැන් විස්තර කරනකොට සූතමය වශයෙන් තේරුම් ගන්න යද්දින් මේවා වෙන් කරලා කියනවා. කිව්වට මේ හතර දෙනාට කවදාවත් තනි තනිව පවතින්න බෑ. එහෙම විද්‍යමාන වෙන්න බැහැ. ඕනම පුංචිම පුංචි අංශුවක් ගත්තත් එතනත් මේ හතරදෙනා එකට තමයි වාසය කරන්නෙ. තනිව වෙන් වෙලා ඉන්න බැහැ. හතර දෙනා එකටයි වාසය කරන්නෙ. එතකොට අපි දැන් මේ යථාර්තය මෙතන තියෙන්නෙ මේ රූපය කියන්නෙ මේ ධාතූන්ගෙන් හැදුනු දෙයක් කියන එකනෙ අපි දැන් මේ දකින්න යන්නෙ. ධර්මතාවයක් තියෙනවා කියන එක. ඉතින් ඒකට තමයි අපි මේ සක්මන, පර්යංක එදිනෙදා වශයෙන් සතියත් එක්ක මේ ගලපගෙන යන්නෙ මේ සක්මනකදි දකුණ වම කියද්දි පර්යංකයේ හුස්මක් එක්ක හෝ පිම්බීම හැකිලීමක් එක්ක හෝ වේදනාවක් එක්ක ඉද්දි එදිනෙදා වශයෙන් වැඩ කරද්දි මෙතන තියෙන්නෙ ධාතු ශක්තීන් ටිකක් කියන එක තමයි අපි මේ දකින්න යන්නෙ. ඉතින් ධාතු මනසිකාරය හරහා තමයි මේක ගැඹුරකට යන්නෙ.

ඉතින් මෙතනදි දැන් අපි මතක ඇති දේශනා මාලාවේ මුල ඉඳන් අහගෙන ආපු අය දන්නවා, පුහුණුවේ යෙදුනු අයත් දන්නවා අපි කායානුපස්සනා කොටසේදිත් මේ ධාතු මනසිකාර කොටසට තමයි අපි ළං වෙන්නෙ කායානුපස්සනා කොටසේදි. එතකොට අපි මේ හුස්මක් අරගෙන ඒක දිහා බැලුවත් සක්මනකදි දකුණ වම බැලුවත් ධාතු ගුණ තමයි ඉස්මතු වෙන්නෙ. එතකොට කායානුපස්සනා කොටසේ ඉඳලා ධම්මානුපස්සනා කොටසට එනකොට මේ ගැඹුරකට යන්නෙ තවත්. එතකොට යන්න මේක විශ්වාසයෙන් කරගෙන යන්න හොඳට අපේ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම ටික ශ්‍රද්ධා විරිය සති සමාධි ප්‍රඥා කියන ඉන්ද්‍රිය ධර්ම ටික වැඩිලා තියෙන්න ඕන. එහෙම නැතිවුනොත් අපිට මේක කරගෙන යන්න බැහැ. ශ්‍රද්ධාව තිබ්බෙ නැත්නම් සැක පහල වෙනවා, වීර්යය තිබ්බෙ නැත්නම් කම්මැලිකම එනවා, ඔය විදියට මේ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම ටික අර කායානුපස්සනාවේ ඉඳලා මේ මොහොතට එනකොට යම් මට්ටමකට පරිණත වෙලා තියෙන්නෙ. එතකොට තමයි අපිට මේක තවදුරටත් ඉස්සරහට යන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඉතින් ශ්‍රද්ධාව තියෙන්නෙ වෙන මොකකටවත් නෙවෙයි, විශ්වාසයෙන් මේක කරගෙන යන්න ඕන. තල්ලුවක් තියෙන්න ඕන. අපි තාම ප්‍රතිඵල භුක්ති විඳලා නෑ. ඒ නිසා මේක විශ්වාස කරනවා භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ වචනයේ මෙහෙම එකක් තියෙනවා කියලා. අපි ගිහිල්ලා බලමු, කරලා බලමු කියලා විශ්වාසයෙන් යන්න තමයි අපිට මේ ශ්‍රද්ධාව කියන එක ඕන. ඒ ඉන්ද්‍රිය ධර්මෙ ඕන. නැත්නම් අපි ඉපදෙනකොටම මේ අවබෝධය ඇතිව එන්නෑනෙ. එහෙම ශ්‍රද්ධාව නොතිබුනොත් අපිට කවදාවත් මේක ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් අත්දකින තැනට යන්න පුලුවන් වෙන්නෙත් නෑ.

ඉතින් මේ කායානුපස්සනා කොටසේ ඉඳලා මේ මොහොතට එනකල් අපි යම් මට්ටමකට මේක කරලා බලලා දැන් ආනිසංසත් භුක්ති විඳලා තියෙන්නෙ. කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා කොටස වශයෙන්. එතකොට ඒ ආනිසංසත් එක්කම තමයි අපිට මේ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම වැඩෙන්නෙ. ශ්‍රද්ධාව පවා වැඩෙන්නෙ. ඒකයි කියන්නෙ මේක මේ අහපු පමණින් කරන්න පුලුවන් දෙයක් නෙවෙයි. සැක එන්නේ ඒකයි මිනිස්සුන්ට ඒකයි, ප්‍රශ්න එන්නෙ ඒකයි, විවේචන එන්නෙ ඒකයි, මොකද කරලා බලන්නෙ නෑ. බැලුවා නම් තමන්ටම ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් මේකෙ රහ අඳුනන්න පුලුවන්, ආනිසංස දකින්න පුලුවන්, එතකොට කවුරු කිව්වත් එකයි, නැතත් එකයි, මේක තමන් තුළින් අත්දැකලානෙ තියෙන්නෙ. තමන් දන්න නිසා ඔන්න අපිට වැඩි වැඩියෙන් ශ්‍රද්ධාව ඇතිවෙනවා. ඒ කියන්නෙ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම හොඳට මෝරනවා. එතකොට මේ ධම්මානුපස්සනා කොටසේදි මේ රූපස්කන්ධය පතුරු ගහලා බලන්න යන වැඩේ එයා ලොකු ගැම්මකින් තමයි කරන්නෙ. මොකද දැන් එයා හොඳ පන්නරයක් හදාගෙන තියෙන්නෙ, කවුරුවත් කියනවට නෙවෙයි, එයා අත්දැකලා තමයි මේ වැඩේ කරන්නෙ.

ඉතින් මේ මට්ටමට ආවට පස්සෙ කියන්නෙ මේ විදියට මේ වැඩ ටික කරගෙන යන්න, ඇත්තටම සුතමය ඥාණයත් ඕන. සුතමය ඥාණ කියන්නෙ අර අනං මනං විකාර කියවන ධර්මය නෙවෙයි. මේ කරන වැඩේට අදාළ ධර්මයක් අපිට ඕන. නැත්නම් මේ පින් කරලා දිව්‍යලෝකෙ යන බණයි, ඒක නෙවෙයි මේ කියන්නෙ. අපිට ඕනෙ මේ කරගෙන යන පුහුණුවට අදාළ මේ වැඩේ මොකක්ද කියන එක ගැන සුතමය ඥාණයක් තියෙන්න ඕන. එතකොට තමයි මේ දෙක එකට කනෙක්ට් වෙලා අපිට ඉස්සරහට කරගෙන යන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඉතින් පොඩ්ඩක් ඉවසීමෙන් අහන්න මේ සරල තැන ඉඳලා මේක කතා කරගෙන යන්නෙ, සමහරවිට වීඩියෝ එක දිග වෙයි.

ඉතින් අපි මුලින්ම උපදෙස් දෙනවා සක්මන පර්යංකය එදිනෙදා වශයෙන් මේ වැඩ කරගෙන යද්දි අපි හිතමු පර්යංකය කියලා. පර්යංකයට ගියාම අපි ඉස්සෙල්ලාම

කියන්නෙ මේ කයට අවධානය අරගෙන ප්‍රකට වෙන ප්‍රකට අරමුණක් තෝරගන්න කියලා අපි කියන්නෙ. අපි කයට අවධානය අරගෙන කයේ දැනෙන්නේ මොනවද කියලා බලද්දි ඒවා අතර හොඳට පැහැදිලිව ඉස්මතු වෙලා දැනෙන දෙයක් තියෙනවා නම් අන්න ඒක තෝරගන්න. ඒක හුස්ම වෙන්න පුලුවන්, එක්කො පිම්බීම හැකිලීම වෙන්න පුලුවන්, සමහරවිට සිතුවිල්ලක් හරි වෙන්න පුලුවන් ප්‍රකට වෙනවා. මේ හැමදේම අරමුණක්. නමුත් අපි දැන් මේ නාමරූප දෙකෙන්; නාම රූප කියලා දෙකක් තියෙනවා. ඒ දෙකෙන් අපි රූප කොටසට මුලින්ම ගන්නෙ රූපය නාම කොටසට වැඩිය ඕලාරිකයි, ගොරෝසුයි, ප්‍රකට වෙලා අපිට දැනෙන නිසා. ඉතින් ඒ නිසා තමයි අපි ගොඩක් වෙලාවට හුස්ම හෝ පිම්බීම හැකිලීම වශයෙන් මේ එකක් තෝරගන්න කියන්නෙ. එතකොට ඒකටත් අදාළ වායෝ ධාතුව, සාමාන්‍යයෙන් අපිට වායෝ ධාතුව ලේසියෙන්ම ප්‍රකටම අනුවෙනවා.

ඒ නිසා තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ ආනාපානසති භාවනාව කියන එක මේ හුස්මත් එක්ක සිහිය තියන්න මේ නිකම්ම උන්වහන්සේ කිව්වා නෙවෙයි. අපිට ඉතා ප්‍රකටව ඉතාම ලේසියෙන් අල්ලගන්න පුලුවන් ධාතුවක් ඒක. හුස්ම වැදෙන තැන, හුස්ම වැදෙන එක අපිට ප්‍රකටව දැනෙනවා. එතකොට සමහර වෙලාවට අපි හුස්ම ගන්න ශ්වසන පද්ධතියේ හුස්ම දැනෙන වැදෙන ඕනම තැනක් අපිට හොයාගන්න පුලුවන්, එක්කො නාසයේ අග, එක්කො උඩුතොලේ, එක්කො බඩ පිම්බෙන හැකිලෙන එක. මොකක් හරි අපිට මේක හොයාගන්න පුලුවන්, හොඳට හුස්ම වැදිලා යන හැටි අපිට දැනෙනවා. එතකොට මේ හුස්ම හොඳට වැදිලා යනවා දැනෙන්නෙ ඒකෙ හුස්මම විතරක් නෙවෙයි, පඨවි ධාතුවට අදාළ කොටස් ටිකත් තියෙන නිසා අපිට ඒ ස්පර්ශයක් දැනෙන්නෙ. ඒකයි කිව්වෙ කලින්ම ධාතුන්ට වෙන් වෙන්ව ඉන්න බැහැ, ඒගොල්ලො එකට ඉන්නෙ කියලා. එතකොට හුස්ම වැදෙන තැනක් අපිට දැනෙනවා. ඊටපස්සෙ හුස්මෙ සීතල උණුසුමක් දැනෙනවා, ඒ තමයි තේජෝ ධාතුව. ඊටපස්සෙ කාලයක් මේක පුරුදු කරනකොට ආපෝ ධාතුවේ තියෙන ආබන්ධන ගතිය තේරෙනවා, ඒක ලේසියෙන් තේරෙන්නෙ නෑ, කාලයක් ගියාම තමයි සුතමය ඥාණයත් එක්ක ඒක ගලපලා ගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ.

ඒ නිසා මුලින්ම අපි මේ පඨවි තේජෝ වායෝ කියන ධාතු ටිකත් එක්ක තමයි ඉස්සරහට යන්නෙ. ඉතින් ටිකෙන් ටික ටිකෙන් ටික අපි මේකත් එක්ක සතිය පවත්වගෙන යද්දි හුස්ම ගෙවෙනවා දැනෙනවා, හුස්ම නොදැනී යන තැනට එනවා, නොපෙනෙන තැනට එනවා, ඉතින් දිගින් දිගටම බලද්දි ඔබට තේරෙයි හරියට මේ හුස්මට අවධානය තියාගෙන මේ ලක්ෂණ දකිමින් හුස්මට සමීපව බලද්දි හුස්මයි ඒක බලන හිතයි අතර තියෙන පරතරය ගොඩාක් ලංවෙලා හුස්මයි බලන හිතයි දෙක එකක් වගේ දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ අපි හුස්මට ඒ තරම්ම ඇලිලා ඉන්නෙ. ඒ තරම්ම මනසින් ලංවෙලා ඉන්නෙ. ඇලිලා කියන වචනෙ වැරදියට ගන්න එපා මේ රාග නිශ්‍රිත ඇලීමක් නෙවෙයි. හුස්මට ඒ තරම්ම මනසින් සමීප වෙලා ඉන්නෙ. හටගන්න තැන ඉඳලාම අවසානයේ නිරුද්ධ වෙලා යන තැන දක්වාම සමාන්තරව දිවෙන රේල්පීලි දෙකක් වගේ අවධානෙන් ඉන්නෙ. එතකොට හුස්මයි බලන හිතයි දෙකම එකක් වගේ දැනෙනවා.

ඉතින් මේ අවස්ථාවේදී අපිට හුස්මේ ලක්ෂණ වැඩියෙන් පේනවා. ගොඩාක් හුස්මෙ තොරතුරු අපිට හොයාගන්න පුලුවන් වෙනවා. සමහර වෙලාවට ඒ සංසිඳීමත් එක්ක මුළු කයේම දේවල් දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. කයේ එක එක විපරිණාමයන් හටගන්න එක එක වෙනස්කම් හොඳට දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. නමුත් අපි කරන්නෙ කයේ දැනෙන දේවල් වලට යන්නෙ නැතිව අපි බලන්නේම ඉස්සරහින් තියාගත්තු මූලික අරමුණේ මොන විපරිණාමයක් වුනත් අපි ඒකත් එක්කම ඉන්න තමයි මුලින් උත්සාහ කරන්නෙ. හුස්ම එක්කම ඉද්දි අපි අර කයේ තැන් තැන් වලට යන්නෙ නැතිව හුස්මේ මොන විපරිණාමයක්

වුනාද, ගෙවිලා යන එක දිහා බලන් ඉද්දි මේ ධාතු ගුණ හරහා අපේ මනස සියුම් තැන් දක්වා ඉතාම ගැඹුරකට යන්න පටන් ගන්නවා.

ඉතින් දැන් අපි මේ බල බලා ඉද්දිම, දැක දැක දැන දැන ඉද්දිනෙ හුස්ම ගෙවෙන්නෙ. ඉතින් අපි මේ බලන්නෙ ඕලාරික ගොරෝසු හුස්මත් එක්ක ඉන්න පුලුවන් වගේම, හුස්ම ගෙවිලා යද්දි, හුස්ම නොදැනී යද්දි, හුස්ම දැනෙන් නැතිව තියෙද්දිත් ඒ මොහොතෙත් අර විදියටම අපිට ඉන්න පුලුවන්ද කියලා බලන්නයි මේ යන්නෙ. එතකොට අපි කරන්නෙ මේ විදියට මේ හුස්මේ ස්වභාව ධාතු ලක්ෂණ පෙනෙද්දි ඒවට බාධා වෙන විදියට මොනවා ආවත්, සද්ද ආවත්, වේදනා දැනුනත්, ඇගේ වෙනස්කම් දැනුනත්, සිතුවිලි ආවත්, සමහරවිට නීවරණ ධර්ම මෙතෙනදි මතුවෙලා එනවා අපි ඒවා ආවත් අපි කරන්නෙ ඒවා මෙනෙහි කරලා ඒක අතහැරලා පුලුවාන් තරම් හුස්මත් එක්ක තමයි අපි ගණුදෙනු කරන්න පටන් ගන්නෙ. එතකොට අපිට මේ ධාතු ගුණ ටිකෙන් ටික, ටිකෙන් ටික ඉස්මතු වෙලා පෙනෙද්දි හුස්ම සම්බන්ධව, ටිකෙන් ටික ටිකෙන් ටික අර ප්‍රඥප්ති ධර්ම මනසින් ගැලවිලා පරමාර්ථ ධර්ම අපේ මනසට පේන්න පටන් ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ හුස්ම කියන එක දෙකට වෙන් කරන්න බැරි තැනුත් එනවා. මෙනෙහි කරගන්න බැරිවෙනවා. හුස්ම කියන එක හුදු දැනීමක් විතරක් කියලා දැනෙන තැනට එනවා. එතකොට ගොඩාක් වෙලාවට වෙන්නෙ අර සත්ව පුද්ගල සංඥාවලින් අපි ඝන සංඥාවෙන් අල්ලපු සංඥා ටික ටිකෙන් ටික, ටිකෙන් ටික දුර්වල වෙන්න පටන් ගන්නවා. ටිකෙන් ටික පරමාර්ථ ධර්ම පැත්තට අපේ මනස නැඹුරු වෙන්න පටන් ගන්නවා.

ඉතින් මෙතනදිත් සිද්ධ වෙන විශේෂ දෙයක් තියෙනවා, සමහර යෝගීන්ට මේ හුස්ම එක්ක එක දිගට ඉඳලා හුස්මේ ගෙවීම තියෙන තැන හුස්මේ නොදැනෙන මට්ටමටත් අපි අවදියෙන් ඉන්නකොට ධාතූන් එක එක ධාතූන්ගේ ගුණ විශාල වශයෙන් විශාල වේගයකින් විශාල තීව්‍රතාවයකින් ප්‍රකට වෙලා දැනෙන්න ගන්නවා සමහරුන්ට කකුලෙන් උණුවතුර ගලන්නා වගේ රස්නයක් එනවා. ඇගේ තද කිරීම් එනවා, බරවීම් එනවා, ඇඟ පැද්දෙන්න ගන්නවා, එහෙට මෙහෙට ඇඹරෙන්න ගන්නවා, වැනෙන්න ගන්නවා ඒ අර සමහරුන්ට දාහ ගතිය එනවා දරාගන්න බැරි. මේ එන්නෙ අර ධාතු ගුණ වේගයෙන් ඒ කියන්නෙ එක ධාතුවක ස්වභාවයක් අනිත් ඒවා ඔක්කොම යට කරගෙන ප්‍රකට වෙලා එළියට එන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට මේ වෙන්නෙ මොකක්ද කියලා යෝගාවචරයා දන්නෙ නැත්නම්, මේ ධාතු ගුණයක් තමයි ප්‍රකට වුනේ කියලා ඒක ධාතු ගුණයක් වශයෙන් දැකගන්න බැරිවුනොත් යෝගාවචරයා ගොඩාක් එන්න ඒකට බයවෙනවා. චුරු චුරු ගානවා. තමන් ඒ කියන්නෙ කය නිකං පිස්සු වැටිලා වගේ පටන් ගන්නවා මේ ධාතු ගුණ එළියට එනකොට. ඉතින් මේකට සුතමය ඥාණය තිබිලා කමටහන ශුද්ධ වුනොත් තමයි යෝගාවචරයාට ඉස්සරහට යන්න පුලුවන් වෙන්නෙ.

මේකෙ දැන් ගොඩක් අය අහන්නේ මේක වෙන එක හොඳයි ද නරකයි ද, වැරැද්දක්ද, මේකෙ හොඳ නරකක් කියන්න බෑ. මොකද මේ ධාතු ගුණයක්නෙ එළියට එන්නෙ. ධාතු ගුණ වල හොඳ නරක එකක් නෑ. එතකොට අපි මෙතෙන්දි වෙන්නෙ මේ ධාතූන්ගේ ස්වභාව දකිද්දි ඒ ධාතුවලට අදාළව, නියාමනයට අදාළව එක එක ධාතුව ගුණ එළියට ප්‍රකට වෙනවා. අපිට ඕන ඕන එක ප්‍රකට කරන්නත් බැහැ. අපිට ඕන විදියට ඒක නැති කරන්නත් බැහැ. අපිට තියෙන්නෙ හටගන්න මතුවෙන එක දැනුවත්ව අර හුස්මේ ගෙවීයාමට අවදිය තියාගෙන ඉන්න පුලුවන්ද කියලා බලන එකයි. ඉතින් ගොඩක් වෙලාවට මෙතෙන්දි වෙන්නෙ, ඝන සංඥාව එක ඒකකයක් විදියට තිබුනු සිරුර, එක ඒකකයක් විදියට කැඩිලා හුස්ම, ගිහිල්ලා ඉවුරක් මේකෙ වේගයක් විතරයි තියෙන්නෙ කියන එක අපේ මනසට දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. සන්තතියක් විතරයි තියෙන්නෙ,

ශක්ති ප්‍රවාහයක් විතරයි තියෙන්නෙ කියන එක අපිට දැනෙන්න ගන්නවා. ඝන සංඥාව බිඳෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒකට ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ නිතරම කියන උපමාවක් තියෙනවා, අපි ගමනක් යද්දි පාරේ ඈත හරහට ලණුවක් වැටිලා තියෙනවා වගේ පේන්න පුලුවන්, කෝටුවක් වැටිලා තියෙනවා නම් පේනවා, එතකොට අපි ලණුවක්දෝ, කෝටුවක්දෝ කියලා ළඟට ගිහිල්ලා බැලුවම පේනවා තව ටිකක් ලංවුනොත් පේනවා , මේ කුඹි පේලියක් යන්නෙ. තව ටිකක් ළංවුනොත් පේනවා මේ කුඹි පේලියක් යන්නෙ. ඒක ඝනව බැඳුනු ලණුවක් හෝ කෝටුවක් නෙවෙයි. මේක දඟලනවා, නලියනවා, නිතර නිතර වෙනස් වෙනවා. එක විදියේ කුඹියෝ දෙන්නෙක් එතන නැහැ. වේගයෙන් වෙනස් වෙන ටිකක් තමයි තියෙන්නෙ කියලා පේනවා. ඉතින් ඒක පේන්නෙ සමීප දර්ශනයකට ආවොත් විතරයි. ළංවෙලා බැලුවොත් විතරයි.

ඒ නිසයි අපි කියන්නෙ ඔබ පර්යංකයේ ඉස්සරහින් තියාගන්න මූලික අරමුණට හුස්මට ඔබ සමීප වෙන්න ඕන, ගොඩාක් ළංවෙන්න ඕන. ළංවෙලා බැලුවොත් තමයි ඔබට මේ ධාතු ගුණ ටික ඉස්මතු වෙලා පේන්න පටන් ගන්නෙ. ඒ කියන්නෙ විද්‍යාව පැත්තෙන් ගත්තොත් එකම පරමාණුවක් ඇතුලේ වේගයෙන් කරකැවෙන අංශු අතිවිශාල ප්‍රමාණයක් තියෙනවා. ඉතින් එතන විශාල වේග ධාරාවක් තමයි තියෙන්නෙ. ඒක අපිට පේන්න ගන්නවා. ඉතින් මේ හුස්ම කියන එක තුළත් තියෙන්නෙ ශක්ති ටිකක් විතරයි, අපිට ඒක පේන්න ගන්නවා. නමුත් මෙතන තියෙන ප්‍රශ්නෙ තමයි පෙනෙද්දි නිත්‍ය සංඥාව වැඩි අයට, ආත්ම දෘෂ්ටිය වැඩි අයට බය වෙනවා. ඒගොල්ලො නැතිගන්නවා. මමයා නැතිවෙන්න පටන් ගන්නකොට එයාලට හරි අමාරුයි. ආයෙත් මේ මමයා කියන එක, මමත්වය කියන එක ඇදලා ගන්න දඟලනවා. ඉතින් කෑලි කෑලි වෙන්වෙලා තමයි එයාලට පේන්න පටන් ගන්නෙ එතනදි. ඒක ඝනයක් විදියට පේන්නෙ නැහැ. ඉතින් මේ විදියටම තමයි කායානුපස්සනා කොටසේදී මේ පර්යංකයේ සක්මනේ හුස්ම සහ යටිපතුලට අවධානය දීලා කරගෙන යද්දි මේ විදියට ධාතු ගුණ ප්‍රකට වෙනවා.

ඉතින් ඔය විදියටම තමයි වේදනාවක් ආවොත් එහෙමත්, ඒ වේදනාවටත් අපි සතිය තියන්න කියලා බලන්නෙ, වේදනාවෙත් මේ ඒක ඝන වේදනාවක් නෙවෙයි තියෙන්නෙ. පුංචි පුංචි වේදනා ගොඩක එකතුවක් තමයි එතන තියෙන්නෙ කියලා පේන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට වෙන්නෙ අර වෙන් කරලා බලනකොට ඒකෙ තියෙන බලය විනාශ වෙලා යනවා. එතකොට ඇත්තටම මේ වේදනා එක වේදනාවක් අස්සෙ අපිට තියෙන පුංචි පුංචි වේදනා කෑලි ටික දකින්න පුලුවන් වුනාම රිදුම නැතිව යනවා, කැක්කුම නැතිව යනවා. වෙන් වෙනකොට ඒවායේ බලය නැතිව යනවා. ඉතින් මේක දකින්න වේදනාවක් එන්න ඕන. වේදනාවක් එන්නෙ නැතිව අපිට මේක දකින්න බැහැ. ඉතින් මේ විදියට මේක තේරුම් ගත්තහම මේ විදියට රූපාරම්මණ එක්ක, අපි මේ රූපය ඉස්සරහින් තියාගෙන කටයුතු කරගෙන යද්දි මේ ධාතු ගුණ ඉස්මතු වෙනකොට අපි කාලයක් මේක පුහුණු කරද්දි අත්දැකීම් එද්දි තේරෙනවා මේ ලෝකෙ ධාතු ගුණ වලින් තොර කිසිම දෙයක් නැහැ කියලා. කිසිම රූපයක් නැහැ, වෙන කිසිම අර්ථයක් දෙන්න පුලුවන්, ජීවයක් දෙන්න පුලුවන්, සතෙක් පුද්ගලයෙක් ඉන්න කිසිවක් නැහැ, සියල්ල ධාතූන්ගේ එකතුවකින් සංකලනයකින් හැදිච්චි දේවල් විතරයි කියන එක වැටහෙන්න ගන්නවා, දැනෙන්න ගන්නවා. ඉතින් එතෙන්ට එන්න තමයි අපි මේ එක දිගටම අතනෑර මේක පුහුණු වෙන්න ඕන.

එතකොට මේ ධම්මානුපස්සනා කොටසට එනකොට රූපය සම්බන්ධයෙන් ගැඹුරකට මේ ධාතු ගුණ වශයෙන් අත්දකින්න යනකොට අපිට මේ සත්ව පුද්ගල සංඥාව බරපතල වශයෙන් අර කායානුපස්සනා කොටසට වැඩිය කැඩෙන්න බිඳෙන්න පටන් ගන්නවා.

ඉතින් දැන් අපි මේ අද කතා කරන්නෙ රූපස්කන්ධය සම්බන්ධයෙන්නෙ. ඔය විදියට තමයි ඉතුරු ස්කන්ධ සම්බන්ධයෙනුත් අපි වැටහීමට යන්නෙ. නමුත් මේ රූපස්කන්ධයට අදාළ කොටසේදී අපි තේරුම් ගන්නෙ මෙහෙමයි, මේකෙ සන්තතියක් තියෙනවා, වේගයක් තියෙනවා, ශක්ති ධාරාවන් ටිකක් තියෙනවා, මේකෙ ජීවයක් සහිතව සත්ව පුද්ගල සංඥාවෙන් ගන්න දෙයක් නැති බව වැටහෙනවා. ඉතින් මේක දැක්කහම සක්කාය දිට්ඨිය ටික ටික බිඳෙන්න පටන් ගන්නවා. ජීවයක් නෑ කියන එක දැනෙන්න ගන්නවා. එතකොට මේක දැක්කා නම් කවුරුවත් ඇවිල්ලා කියලා දෙන්න ඕන නෑ, මේක අනිත්‍යයිනෙ, මේක අනාත්මයිනෙ කියලා. මේක මුමුණ හිත හිතා සජ්ඣායනා කර කර ඉන්න ඕනත් නෑ, මොකද දැන් අපි දැකලා තියෙන්නෙ. එතකොට මේ මට්ටමට ආවට පස්සෙ ගොඩක් වෙලාවට මම මේ පොතේ තියෙන විපස්සනා ඥාණ අනම් මනං එක්ක කතා කරන්නෙ නෑ, ඒක දැම්මම මිනිස්සු ලණු කන නිසා. ඉතින් මේ මට්ටමට ආවට පස්සේ මේක වශී කරාම ඒ මනුස්සයා සක්මනකට ගියත්, පර්යංකයට ගියත්, එදිනෙදා වශයෙන් සතිය තියෙන වෙලාවෙත් එයාට ධාතු ගුණ තමයි ප්‍රකට වෙලා පේන්නෙ. අර ඝන සංඥාවෙන් නෙවෙයි එයා දේවල් අල්ලන්නෙ. ඒක මනසට පුදුම සහනයක්. මොකද අපි මේ යන්නෙ ධර්මතා ධර්මතා වශයෙන් දකින්නනෙ. ඒක දකින්න බැරි නිසානෙ මේවා සත්ව පුද්ගල වශයෙන් ජීවයක් තියෙන ඒවා වශයෙන් දෙයක් වශයෙන් ගන්න හින්දානෙ මේ ඔක්කොම ප්‍රශ්න ටික තියෙන්නෙ. ඉතින් මේ ඇත්ත පේන්න ගන්නවා.

ඉතින් එතෙන්ට එන්න තමයි අපි මේ සතිය හරහා මුලින්ම මේක පොඩි බබෙක් වගේ සක්මන පර්යංකය එදිනෙදා වශයෙන් සතිය තියාගෙන යන්න, ඔබ මූලික අරමුණකට, වර්තමානේ කරන වැඩේට අවදානය තියලා බලන්න මොනවද දැනෙන්නේ කියලා බලන්න කියන්නෙ ඔන්න ඔය නිසයි. දැනෙන දේවල් දකින්න, ඇත්තටම දකින්නෙ වෙන මොකුත් නෙවෙයි හරියට බැලුවොත් ධාතු ගුණ ටික තමයි ඉස්මතු වෙලා එන්නෙ. ධාතූන්ගේ ගුණ ටික, ස්වභාව ටික අපිට ඉස්මතු වෙලා එනවා පඨවි ධාතුවේ ගුණ ටික, ආපෝ ධාතුවේ ගුණ ටික, තේජෝ ධාතුවේ ගුණ ටික, වායෝ ධාතුවේ ගුණ ටික ඉස්මතු වෙලා පේන්න ගන්නවා, දැනෙන්න ගන්නවා. එච්චරයි තියෙන්නෙ මේකෙ වෙන මොකුත් නෑ කියලා පේන්න ගන්නවා. ඔය ටික වශී වෙන්න ඕන. ඕනම අරමුණක ඕනම තැනක අපිට දකින්න පුලුවන් මට්ටමට වශී වෙන්න ඕන. වශී වෙන්න නම් නැවත නැවත පුහුණුවේ යෙදෙන්න ඕන. ඉතින් ඔය විදියට තමයි මේ රූපය කියන එක තුළ තියෙන්නෙ හුදු ධාතු ස්වභාවයක් විතරයි කියන එක දකින එක තමයි ධම්මානුපස්සනා කොටසේ අපි මේ ධර්මතාවයක්, ධර්මතාවයක් වශයෙන් තේරුම් ගන්න යනවා කියලා කියන්නෙ. එතෙන්ට එන්න තමයි අපි මේ තාක් කායානුපස්සනාවෙ ඉඳලා හිමින් හිමින් මේක පුරුදු කරගෙන ආවෙ.

ඉතින් අද දේශනාව මෙතනින් ඉවරයි. ඉතින් මං හිතනවා කරුණු යමක් තේරුම් ගන්න පුලුවන් වෙන්න ඇති කියලා. අපි ඊළඟ කොටසින් නැවත හමුවෙමු. තෙරුවන් සරණයි!

37) වේදනාස්ඛන්ධය යට සැඟවුණු කෙලෙස් නැසීම | Mindfulness meditation sinhala | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අපි අද කතා කරන්නෙ මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ධම්මානුපස්සනා කොටසේ අපේ ස්කන්ධ පඤ්චකය ගැන කතා කරන්නෙ ගිය වීඩියෝ එකකින් කතා කලා. ඉතින් අද එහි දෙවෙනි කොටස වේදනාස්කන්ධය සම්බන්ධයෙන්. ඉතින් අපි මේ ධාතු කොටසේ මේ ස්කන්ධ පඤ්චකයෙන් කරගනෙ යන්නෙ මේ දැන් තේරෙන්න කිව්වොත් රූපය දැනගන්නවා රූපයේ ඇතිවීම, රූපයේ නැතිවීම දකිනවා. වේදනාව දකිනවා,

වේදනාවේ ඇතිවීම දකිනවා, වේදනාවේ නැතිවීම දකිනවා ඔය විදියට තමයි අපි මේක ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් තේරුම් ගන්න යන්නෙ. ඉතින් මේ ස්කන්ධ පඤ්චකයේදී මේ පඤ්චස්කන්ධය කියන එක නාමරූප වශයෙන් දෙකට බෙදිලා තියෙන දෙයක්. ඉතින් අපි ඒකේ රූප කොටස තමයි කලින් කතා කලේ. නාමස්කන්ධයට අයිති කොටසින් මුලින්ම අපි කතා කරන්නෙ වේදනාව සම්බන්ධයෙන්. ඉතින් මේක අපි වේදනානුපස්සනා කොටසේදිත් යම්කිසි මට්ටමකට පුහුණු කලා අපි ඒ ගැන වෙනම වීඩියෝස් කරලා තියෙනවා බලන්න පුලුවන්. එතකොට අපි දැන් මෙතනදි අපි ඒ වේදනානුපස්සනා කොටසේදී කතා කලේ අර සැප වේදනාවේ සහ දුක්ඛ වේදනා උපෙක්ෂා වේදනාවේ සැප දුක් මොනවද කියලා අපි ඒ සම්බන්ධයෙන් කතා කලා.

එතකොට දැන් මෙතනදි මේ ධම්මානුපස්සනා කොටසේදී මේක පුහුණු කරපු නැති, ඒ කියන්නෙ බණ පොතේ වචනයෙන් කිව්වොත් අශ්‍රැතවත් පෘථග්ජනයා කියන එක. ඒ කියන්නෙ මේක පුහුණු කරලා නැති, තේරෙන වචනෙන් කිව්වොත් මේක පුහුණු කරලා නැති කෙනා. එයාට දුක්ඛ වේදනාවක් ආවොත්, වේදනාත්‍රයෙන් දුක්ඛ වේදනාව ආවොත් එයා කරන්නෙ ශෝක කරනවා, හිත් තැවුල් ඇති කරගන්නවා, කලන්තේ හැදෙනවා, ඉහ අත බැඳගෙන අඬනවා, වැළපෙනවා ඔහොම දේවල් තමයි ඒ ගොල්ලන්ට වෙන්නෙ. මේක පුහුණු නොකරපු කෙනාට. එතකොට ඒ නිසා යමෙක් යම් දෙයකට ශෝක කරනවා නම්, ඉහ අත බැඳගෙන අඬනවා නම්, කලන්තෙ හැදෙනවා නම්, වැළපෙනවා නම් එතන වැඩ කරන්නෙ පටිගය. කියන්නෙ ද්වේශය කියන එක තේරුම් ගත්තහම අනුසය වශයෙන් ගත්තොත් පටිග අනුසය තමයි වැඩ කරන්නෙ. එතකොට අර අපි ශෝක කිරීම, කලන්තෙ හැදීම, ඉහ අත බැඳගෙන අඬන ඒවා උදව්වක් වෙනවා පටිගානුසය වැඩෙන්න. ඒකට උපමාවක් කියනවා, මට මතකයි ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා අපේ කකුලේ උලක් ඇනුනොත් ඒක ස්වභාවිකව ඇනුනු උලක්, ඒකෙ වේදනාවක් තියෙනවා. ඒ උල උඩින් තව උලක් ඇනුනොත් මොකද වෙන්නෙ, උල දෙගුණ තෙගුණ වෙනවා.

අන්න ඒ වගේ තමයි ස්වභාවයෙන් හටගන්න දුක්ඛ වේදනාවෙන් අපිට දුකක් තියෙනවා. ඒකට අපි ශෝක කිරීමක්, කලන්තෙ හැදෙනවා, දුක් පීඩා ගන්නවා, ඉහ ඇත බැඳගෙන අඬනවා, වැළපෙනවා නම් අර දෙවෙනි උල ඇන්නා වගේ. එතකොට වෙන්නෙ දුක් දෙකයි. එකක් වෙනුවට දුක් දෙකක්. ඇයි මේ දෙවෙනි උල ඇනෙන්නෙ, දෙවෙනි දුක එන්නෙ, අපි මේක පුහුණු නොකරන තාක් කල් ඒක එනවා. ඒක පටිගයට අත්උදව් දෙනවා. ඉතින් අපි හිතනවා ඇත්තටම දුකක් ආවහම ඒක නිසා වැළපෙන්න ඕන කියන එක යුතුකමක් විදියට තමයි අපි හිතන් ඉන්නෙ. දුකක් ආවහම අඬන්න ඕනෙ. හිත් කරදර ගන්න ඕන. වැළපෙන්න ඕන, මහපොළොවෙ හැපි හැපී අඬන්න ඕන කියලා අපි ඒක යුතුකමක් විදියට ඒක විය යුත්තක් විදියට තමයි සාමාන්‍යයෙන් අපි දකින්නෙ. ඒ තමයි මේක පුහුණු නොකළ අස්‍රැතවත් පෘථග්ජනයා සාමාන්‍යයෙන් වැඩ කරන විදිය. ස්‍රැතවත් කෙනා? ස්‍රැතවත් කෙනා කියන්නෙ මේ පුහුණුවට බැහැපු කෙනා. එයා මේ වගේ දුකක් ආවහම ඒකට නැහෙන්නෙ නැහැ. එයා ශෝක කරන්නෙ නැහැ, එයා හඬන්නෙ වැළපෙන්නෙ නැහැ, එයා පටිගය උපදින්නෙ නැති විදියට, පටිගයෙන් තොරව තමයි, ඒ කියන්නෙ ද්වේෂයෙන් තොරව තමයි දුකක් දිහා බලන්නෙ. ඒ කියන්නෙ දුක දුකක් හැටියට එයා දකිනවා.

එතකොට එයාට මේ වෙනකොට මේ මට්ටමට එනකොට එයාට විශාල සුතමය වශයෙන්, චින්තාමය වශයෙන් පුහුණුවෙන් ගත්තු ප්‍රත්‍යක්ෂමය වශයෙන් අත්දැකීම් තියෙන නිසා එයා දන්නවා මේ දුක ඉවරවෙද්දි සැපක් එනවා. ඒ නිසා මේ දුකට වෛර කලොත් වෙන්නෙ තවත් දුකක් එන එක. ඒකෙන් වෙන්නෙ අර සැප එන්න තියෙන ඉඩකඩ නැතිවෙන එක.

එයාට මේ සුතමය ඥාණය මේ විදියට ගලපගෙන, එයා දන්නවා ඒ වගේම ප්‍රත්‍යක්ෂ පුහුණුවකුත් තියනෙවා, ඒ නිසා එයා දුකක් ආවහම ඒකට නැහෙන්නෙ නැහැ, හැප්පෙන්නෙ නැහැ, පටිගය උපදින විදියට, දුක හරහා පටිගය උපදින විදියට එයා වැඩ කරන්නෑ. උදාහරණයක් විදියට ඔබ නිකමට මතක් කරලා බලන්න ඔබ පර්යංක භාවනාවකට යනවා, පර්යංකයේ ඉද්දි ඔබට දණහිසේ කැක්කුමක් එනවා. සාමාන්‍යයෙන් වේදනාවක් ආවොත් මූල කර්මස්ථානය දිහා බලන්න බැරි තරමට අපි කියනවා ඒ වේදනාවට අවධානය දෙන්න. මූල කර්මස්ථානය අතහැරලා වේදනාවට අවධානය දෙන්න. වේදනාවට සතිමත් වෙන්න. ඒ කියන්නෙ මේ කකුල දිගහරින්නවත් වෙන මොකුත් කරන්නවත් නෙවෙයි, වේදනාවට අවධානය දෙන්න කියන්නෙත් වේදනාව නැතිවේවා කියන අදහසිනුත් නෙවෙයි. වේදනාව ඇතිහැටියට ලැබෙනවා.

නමුත් ඔබ බලන්න අපි වේදනාව දිහා සතිමත් වෙද්දි නිතරෝම අපි ඒක දැන් නැතිවෙයි, දැන් නැතිවෙයි කියලා තමයි බලන්නෙ. ඒ හැඟීම එනවා කියන්නෙම අපි ඒ වේදනාවට ගැටිලා ඉන්නෙ. ද්වේෂයක් ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ. එතකොට ඒ කැක්කුම වැඩියි වගේ දැනෙනවා. හැබැයි අපි කලින් දේශනාවක සඳහන් කලා ඒ කැක්කුමට අපි මනසින් ළංවුනොත්, ඒකට මනසින් රිංගුවොත් ඒකෙ හුදු නළියෑමක් තියෙන්නෙ, දැඟලිල්ලක් තියෙන්නෙ. පොඩි පොඩි අංශු වලට කැඩුනු දැනීම් සම්භාරයක් තියෙන්නෙ. ඒ චූටි චූටි කෑල්ල දකිනකොට වේදනාව නැතිව යනවා. එතකොට මේ ශ්‍රැතවත් ශ්‍රාවකයා, මේක පුහුණු වෙන කෙනා දන්නවා මේ කැක්කුමට ගැටුනොත්, මේකට ඉහ අත බැඳගෙන ඇඬුවොත් ඔය උදාහරණයක් ගත්තෙ දණිස් අමාරුව, ඔය විදියටම අපිට එන ඕනම දුකකදි අපි හැප්පුනොත් වෙන්නෙ දුක දෙගුණ තෙගුණ වෙනවා, අමතර දුකක් එකතු කරගන්නවා, සැපය එන්න තියෙන කාලය තව ටිකක් පස්සට යනවා. ඒ නිසා දුක ගෙවෙනවා යම් තැනක, ඒකට ස්වභාවික දුකට ස්වභාවිකව ගෙවෙන්න නම් අපිට කරන්න තියෙන්නෙ දුකට දැනුවත් වෙන එක විතරයි, අවදි වෙන එක විතරයි ඒක දිහා නිරීක්ෂකයෙක් විදියට බලන් ඉන්න එක විතරයි. පූර්ව නිගමන නැතිව, තීන්දු තීරණ නැතිව කිසිම judgement එකක් නැතිව ඒ දුක යම් සේද දැනෙන්නෙ ඒ දැනෙන විදියට අවදි වෙලා ඉන්නවා. අවදි මනසින් ඉන්නවා. කිසිම ඒක නැතිවේවා කියන්නෙත් නෑ, තියෙනවා කියන්නෙත් නෑ, ඇති දේ ඇති හැටියෙන් දකිනවා. නිරීක්ෂකයෙක් වෙනවා, ඒක විතරයි අපිට කරන්න තියෙන්නෙ. එතකොට එයා දන්නවා මේ ස්වභාවික දුක හේතු ටිකක් සහිතව ආවෙ. කයෙන් පැන නැගුණු හේතු ටිකක් සහිතව. ඒ හේතු ටික නැතිවුනු තැන මේක නැතිවෙනවා කියන්න දන්නවා, එයාට ඒ දුකට අවදිවෙන්න පුලුවන් වුනොත් ඒක ගෙවෙන හැටිත් දැක දැක දැන දැන බලන් ඉන්න පුලුවන්. ගෙවෙන හැටි. ඉතින් ශ්‍රැතවත් ශ්‍රාවකයා ඒ විදියට තමයි කටයුතු කරන්නෙ දුක්ඛ වේදනාව සම්බන්ධයෙන්.

එතකොට දැන් මේ දුක්ඛ වේදනාව එයා හඳුනාගත්තා. දුක දුක හැටියට ඒකෙ ඇතිවීම දකිනවා, ඒකෙ නැතිවීම දකිනවා. එයාට පෙනෙනවා ඇස් පනාපිට. ඊටපස්සෙ එයාට අඛණ්ඩව මේ දුක්ඛ වේදනාව කෙරෙහි සති ධාරාව පවත්වනකොට ඒ දුක ක්ෂය වෙන, නිරෝධ වෙන, නිරුද්ධ වෙන, නැතිවෙන තැනක් එයාට පෙනෙනවා. එතනින් පස්සෙ එයාට සැප වේදනාව එන්නෙ. සැප වේදනාව හටගන්නවා. අශ්‍රැතවත් පෘථග්ජනයා, ඒ කියන්නෙ මේක පුහුණු නොවෙන කෙනා මොකක්ද කරන්නෙ? එයාට සැප වේදනාවක් ඇවිල්ලා තියෙනවා, එයාට පෙනිලා නෑ දුක නැතිවෙන හැටි, කොහොමහරි එයාට සැප වේදනාව ආවහම එයා මේක රාගයෙන් තමයි අල්ලන්නෙ. ඒකට ඇලෙන්න තියෙන දෙයක් විදියට තමයි එයා අල්ලන්නෙ, ඒ කියන්නෙ රාගානුසය තමයි වැඩෙන්නෙ එයාගේ. ඒ නිසා

එයාට මේ රාගයෙන් යුක්තව එයා මේ සැප වේදනාව දිහා බලන නිසා එයාට මේ සැප වේදනාවේ හටගැන්මවත් ඒකෙ නැතිවීම වත් එයාට පේන්නෙ නෑ.

මොකද එයා අන්ධ වෙලා ඉන්නෙ රාගානුසය නිසා. එතකොට එයා මේ අශ්‍රැතවත් පෘථග්ජනයා රාගයට මේ සැප වේදනාවට ඒ විදියට තමයි අහුවෙන්නෙ. එතකොට ඔතන තියෙන උපෙක්ෂාව ගැන කතා කලොත් අශ්‍රැතවත් පෘථග්ජනයාට උපෙක්ෂා වේදනාව පේන්නෙත් නෑ, මොකද මේ සැප වේදනාවයි, දුක් වේදනාවයි දෙක අතර shift එක ගන්න වෙලාවේ, හුවමාරුව ගන්න අතරමැද්දේ තියෙන්නෙ උපෙක්ෂා වේදනාව. දුක් වේදනාවෙන් සැප වේදනාවට මාරුවෙන තැන, සැප වේදනාවෙන් ආයෙත් දුක් වේදනාවට මාරු වෙනවා නම් මාරු වෙන තැන, මේ දෙන්නා අතරේ උපෙක්ෂා වේදනාව තියෙනවා. ඒක එයාට පේන් නෑ. මොකද එයා දුක්ඛ වේදනාව දකින්නෙත් නෑ, සැප වේදනාව දකින්නෙත් නෑ, ඒවායේ ඇතිවීම නැතිවීම දකින්නැති නිසා අර නැතිවුනු තැන පවතින උපෙක්ෂා වේදනාව එයාට අහුවෙන් නෑ. අහුවෙන් නැති නිසා ඒක නිකං මග හැරිලා යනවා. එතනින් වැඩ කරන්නෙ අවිජ්ජානුසය. ඒ නිසා උපෙක්ෂා වේදනාව හඳුනගත්තෙ නැත්නම් අවිද්‍යාවට තමයි ඒක යටවෙලා යන්නෙ. ඒ නිසා මේ අශ්‍රැතවත් පෘථග්ජනයාට මේ වේදනාත්‍රයම දුකක් පිණිස තමයි හේතුවෙන්නෙ. ඇයි දුක්ඛ වේදනාව කොහොමත් දුකක් කරගන්නවා, සැප වේදනාවේ යථාර්තය පේන්නෙ නෑ, මොකද සැප වේදනාව ගෙවෙනවා යම් තැනක, ගෙවිලා දුකකට මාරුවෙනවා. ඒ නිසා එයා ඒක ගැන රාගයෙන් ඇලිලා ඉන්න නිසා එයාට මේ යථාර්තය පේන් නෑ. ඒක නැතිවුනු ගමන් ආයෙ වේදනාවක්. උපෙක්ෂාව කියන එක එයාට පෙනෙන්නෙත් නෑ, දැනෙන්නෙත් නෑ, ඒක අනිත්‍ය වෙලා යනවා, ඒක වෙනස් වෙලා යනවා. ඒ නිසා අශ්‍රැතවත් පෘථග්ජනයාට වේදනාත්‍රයම දුකක් විතරයි.

එතකොට දැන් අපි සක්මන පර්යංකය එදිනෙදා වශයෙන් සතිය පුරුදු කරගෙන යද්දි අපි යෝගාවචරයා මුල් කාලෙ අර අපි කලින් කිව්වා වගේ පර්යංකයේ තියෙන වේදනා එක්ක, දුක්ඛ වේදනා එක්ක හැප්පිලා සෑහෙන ලොකු ප්‍රශ්නයක් හදාගන්නවා. පසුතැවෙනවා, පීඩා විඳිනවා. ඉතින් ගුරුවරයා උපදෙස් දෙනවා, එතකොට මේ වේදනාවට සතිමත් වෙන්න කියලා. සිහිය පිහිටුවන්න කියලා. ඉතින් හරියටම ඒ සතිය පිහිටියේ නැති නම් වේදනාව උග්‍ර වෙනවා වගේ දැනෙනවා ඒ පැත්තෙනුත්. එතකොට මේ යෝගාවචරයාට හිතෙන්න පුලුවන් මේ වේදනාව දිහා බලන්න ගිය එකෙන් වෙන්නෙ වේදනාව දෙක තුන වෙන එක නේද කියලා. ඒ විතරක් නෙවෙයි, මේක පුහුණු වුනු අය දන්නවා මුල් කාර්තුවේදී මේ වේදනාව දිහා බලන්න යන එක, හුස්මක් දිහා බලන් ඉන්න එක ඇඟට පුදුමාකාර විදියට වෙහෙසක් ගෙනල්ලා දෙන්නෙ, පීඩාවක් ගෙනල්ලා දෙන්නෙ. ඇඟ රිදෙනවා පොලිසියෙන් ගැහුවා වගේ. මේක තැලිලා වගේ රිදෙනවා. දුක වැඩියි.

එතකොට දැන් මේ සූතමය ඥාණය නැති යෝගාවචරයා හිතන්න පුලුවන් මේ එන අරමුණක් දිහා බලන් ඉන්න එක අපිට දුක වැඩි කරනවා නේද, මේක කොහොමද නිවන් මග වෙන්නෙ කියලා ඉතින් සැක කරනවා, එයාට ශ්‍රද්ධාව නැහැ, සූතමය වශයෙන් මේක තේරුම්ගෙන නැහැ. ඒක මුල් කාර්තුවේ හැටි. මොකද අපිට පුරුදු දෙයක් නෙවෙයි මේ කරන්නෙ. පුරුදු දෙයක් නෙවෙයි, කාලයක් පුහුණු වෙද්දි ඒ දැනෙන දැනෙන හැම වේදනාවකටම සතිමත් වුනාම ඒ අස්සෙත් ඒ වේදනා අස්සෙ ධාතු ගුණ තියෙනවා කියලා එයාට පේන්න ගන්නවා. අර චූටි චූටි වේදනා අංශු දකිද්දි අර අපි මතුපිටින් දකිනකොට තියෙන වේදනාව නිරුද්ධවෙනවා, ඒක නොදැනී යනවා. එතකොට මෙයාට දරාගෙන ඉන්න පුලුවන් මට්ටමකට මනස පුහුණු වෙනවා. එතකොට එයාට තේරෙනවා ඇත්තටම නම් මේ මූල කර්මස්ථානය විදියට අපි හුස්ම තෝරගෙන යන ගමනේදී හුස්මට වැඩිය හොඳට වේදනාවට සතිය තිබ්බොත් වේදනාව ඇතුලේ ධාතු ලක්ෂණ හොඳට පේන්න

පටන් ගන්නවා. ඒකෙන් වෙන්නෙ වේදනාව තුළ ධාතු ලක්ෂණ දකින්න පුලුවන් වුනු තැන පටිගය කියන එක, පටිගානුසය කියන එක දුරු වෙනවා.

මොකද දුක්ඛ වේදනාව උදව් වෙන්නෙ පටිගය වැඩෙන්නනෙ. එතකොට මේ වේදනාවට සතිය තියලා වේදනාව තුළ තියෙන ධාතු ගුණ ටික අත්දකිනකොට වේදනාව දුරුවෙනවා, නිරුද්ධ වෙනවා. එතකොට එයාලා ටික ටික පුරුදු වෙනවා. වේදනාව දිහා, දුක්ඛ වේදනාව දිහා පටිගයෙන් තොරව බලන්න. ටික ටික, ටික ටික පටිගානුසය දුරුවෙන්න පටන් ගන්නවා. අන්න එතනදි අපිට පස්සද්ධියක් හටගන්නවා පුදුමාකාර ප්‍රීති සුඛයක් හටගන්නවා, ප්‍රසන්න මනසක් හටගන්නවා. අන්න ඒක තමයි අපේ කය නිරෝගී කරවන්න හේතුවෙන්නෙ. ඔය මිනිස්සු රෝග සුව කරන්න කියලා ඒ පැත්තට යන්නෙ එහෙමයි. මේක මේ සතිය හරහා වේදනාවත් එක්ක ගණුදෙනු කිරීමෙන් අපි වේදනාව පටිගයෙන් තොරව දකින්න යන තැන රෝග සුව වෙනවා. යම්කිසි කායික රෝගයක් නිසා නම් වේදනාව හට අරගෙන තියෙන්නෙ ඒක සුවවෙන්නෙ මෙන්න මේ පස්සද්ධියත් එක්ක. ඉතින් ඒක මෙතනට එන්න නම් අපි මේ වේදනාවට තියෙන වෛරය නැති කරන්න ඕන ඉස්සරවෙලාම. වේදනාව එක්ක තියෙන ගැටීම, වේදනාවට තියෙන ද්වේෂය තමයි අපි මුලින්ම නැති කරන්න ඕන. එතකොට අපිට මේ විදියට මේ පස්සද්ධියක් එන මට්ටමට වේදනාවත් එක්ක ගණුදෙනු කරලා පුරුදු යෝගාවචරයාට විශ්වාසයක් එනවා, මට මීට වඩා වේදනාවක් ආවත් මට ඒක දරන්න පුලුවන්, මට ඒකට මුහුණ දෙන්න පුලුවන් මොකද දැන් මෙයා දන්නවා ක්‍රමය. වේදනාවක් ආවහම ඒකට මුහුණ දෙන්නෙ කොහොමද කියන එක ගැන. එහෙම නැත්නම් අපි දඟලන්නෙ දුක නැති කරන්න, දුක විනාශ කරන්න, දුක එන එක නවත්වන්න. අපි ගොඩාක් වෙලාවට දඟලන්නෙ එතෙන්ට. ඒක කරන්න කරන්න වේදනාව වැඩිවෙනවා, දුක්ඛ වේදනාව වැඩිවෙන එක විතරයි වෙන්නෙ.

එතකොට අපි දුක නැති කරන්න මේ විදියට, ද්වේෂයෙන් දුක නැති කරන්න දඟලනකොට දුක විනාශ කරන්න දඟලනකොට කොහොමද දුක නිසා එන පටිගය නැති කරන්නෙ. මොකද ඇත්ත දකින්න බැනෙ. එයා දුක නැති කරන්න හදන්නෙම පටිගානුසය නිසා. අපිට මේ එන ස්වභාවික දුක නෙවෙයිනෙ අපි මේ නැති කරන්න හදන්නෙ. ඒක යටින් වැඩ කරන ක්ලේශය. ඒ තමයි පටිගානුසය. ඉතින් අපි දුක නැති කරන්න දඟලනකොට කොහොමද පටිගය නැති කරන්නෙ, පටිගානුසය දුරු කරන්නෙ. මොකද ඇත්ත පේන්නෙ නැහැ. ඉතින් මේක වෙන්න නම් අපි මුලින්ම මේ ඇත්ත දකින්න ඕන. ඒකට ඉන්ද්‍රිය ධර්ම දියුණු වෙලා තියෙන්න ඕන මේ මට්ටමට එනකොට යම් මට්ටමකින් අපි කලින් රූපස්කන්ධය සම්බන්ධ වීඩියෝ එකෙත් මට මතක විදියට මං කතා කලා. මේ මට්ටමට එනකොට මේක අදහාගෙන යන්න ශ්‍රද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා ආදී ඉන්ද්‍රිය ධර්ම යම් මට්ටමකට දියුණු වෙලා තියෙන්න ඕන, කලින් පුහුණු වලින්. එහෙම නැතිවුනොත් මේක දිහා බලන්න බැහැ. අදහගෙන යන්න බැහැ. කලින් පුහුණුව තිබුනු කෙනාට කායානුපස්සනාවෙ ඉඳලා මේ වෙනකල් මේක අඛණ්ඩව කරගෙන ආපු කෙනාට දැන් විශ්වාසය ගොඩනැගිලා තියෙන්නෙ, එයාට මේක ඉස්සරහට කරගෙන යන්න පුලුවන්.

ඔය විදියට මේ වේදනාවක් ආවහම ඒ වේදනාව මොකක්ද කියලා අපි අඳුනගන්න ඕන, ඒකෙ හටගැනීම දකින්න ඕන, ඒකෙ නැතිවීම දකින්න ඕන. එතකොට දැන් මේ දුක්ඛ වේදනාවත් එක්ක මේ විදියට ගණුදෙනු කරද්දි ඔය දුක අවසන් වෙනකොට එතනදි තමයි සුඛ වේදනාව හටගන්නෙ. නශ්‍රැතවත් ආර්ය ශ්‍රාවකයා ඒ කියන්නෙ මේක පුහුණු වෙන කෙනා දුක්ඛ වේදනාව හටගන්න තැන ඉඳලා අවසානය දක්වා සති ධාරාව පවත්වන නිසා, එයාට පෙනෙන නිසා ඒකෙ අවසානයේදී සුඛ වේදනාව එන හැටි පෙනෙනවා. එතකොට සුඛ වේදනාව එනකොටම ආශ්වාදයක් දැනෙනවා, හරි ප්‍රීතියක් එනවා,

සතුටක් එනවා. එයාට ඒකත් පේනවා. ආශ්වාදය හිත සතුටු වෙන හැටි, හිත පිනා යන හැටි. හැබැයි ඒක නැතිවෙලා යනවා. ඇයි මේ සුඛ වේදනාව නිත්‍ය දෙයක් නෙවෙයි, ඒක හේතු මත හටගත්තෙ, ඒක නැතිවෙනවා. නැතිවෙච්චි ගමන් ආයෙත් දුකකට එනවා. ඒ සුඛ වේදනාව නැතිවුනාම හිත පෙලෙන්න ගන්නවා. හිත දුකකට වැටෙනවා. ඒ කියන්නෙ දුක්ඛ වේදනාව ආවත් සැප වේදනාව ආවත් අන්තිමට දුක තමයි ඉතුරු වෙන්නෙ.

ඉතින් මේක පුහුණුවෙන යෝගාවචරයාට තේරුනාම එයා විකල්පයක් හොයන්න උත්සාහ කරනවා. විකල්පය තමයි උපෙක්ෂා වේදනාව. මොකද සැප ආවත් එකයි, දුක ආවත් එකයි. කෙළවර ඉතුරු වෙන්නෙ දුකක්. ඒ නිසා එයාට විකල්පයක් හොයන්න යද්දි මේ දෙක අතරමැද්දෙ තියෙන උපෙක්ෂා වේදනාව හම්බවෙනවා. එහෙම නැතිවුනොත් වෙන්නෙ අර අතට ගිනි අඟුරක් අරගෙන පිච්චෙනකොට අනිත් අතට මාරු කරනවා, ඒකෙන් මේකට මාරු කරනවා වගේ මේ දුක සැප දෙක ඒ අතින් මේ අතට, මේ අතින් ඒ අතට මාරු කර කර, මාරු කර කර ඉන්නවා කිසිම සැනසීමක් නෑ. ඉතින් මේ කිසිම උත්තරයක් නැති, දුකටම හේතු වෙන සැප දුකට විකල්පයක් විදියට උපෙක්ෂාව කියන එක උපයන්න තමයි අපි මේ සක්මන පර්යංක එදිනෙදා වශයෙන් පුහුණුවකට බැහැලා ඉන්නෙ. හැබැයි ඉතින් අපි හිතන් ඉන්නවා දුකට තියෙන එකම උත්තරය සැපය විතරයි කියලා. ඒ නිසා දුකක් නැති කරන්න නම් සැපය තමයි අනිවාර්ය උත්තරය කියලා අපි හිතන් ඉන්නෙ. නමුත් මේ දෙකම දුකකටමයි හේතුවෙන්නෙ. ඒ නිසා තමයි අපිට උපෙක්ෂාව උපයන්න සිද්ධ වෙලා තියෙන්නෙ. ඉතින් එතකොට මේ දුක සැප දෙක දුකකටම හේතුවෙනවා, ඒ නිසා විකල්පය උපෙක්ෂාවයි කියලා දැනගෙන උපෙක්ෂාව හොයන්න යන කෙනාගේ උපෙක්ෂාව යටින් වැඩ කරන අවිජ්ජානුසය, අවිද්‍යානුසය, අවිද්‍යාව කියන එක දුරුවෙනවා. මොකද දැන් එයා උපෙක්ෂාව උපයන්න යන්නෙ. දැනගෙන යන්නෙ. අර කලින් අශ්‍රැතවත් පෘථග්ජනයා දුකට සැපට අහුවෙන නිසා ඒ දෙක අතරින් පැන නගින උපෙක්ෂාව එයාට නොදැනිම අයින් වෙලා යනවා. එයාට උපෙක්ෂාව දැනෙන් නෑ. මොකද එයා උත්තර හොයන්නෙ සැප දුක අතරේ. ඒකෙන් පරිබාහිර උත්තරයක් නෙවෙයි හොයන්නෙ. ඒකට විකල්පයක් හොයනවා නෙවෙයි, ඒකෙම උත්තරයක් හොයන නිසා එයාට මේ උපෙක්ෂාව යටින් වැඩ කරන අවිජ්ජානුසය, අවිද්‍යාව කියන එක එයාට පෙනෙන්නෙ නෑ. ඒ නිසා ඒක දුරුවෙන්නෙ නැහැ. ඒ නිසා සැපට දුකට විකල්පයක් විදියට උපෙක්ෂාව හොයන කෙනා, දැන දැන දැක දැක තමයි උපෙක්ෂාව එක්ක ඉන්නෙ. එතකොට ඒක අවිද්‍යාවෙන් යටවෙන්නෙ නැහැ. ඒකට සාදරව බාරගන්නවා. උපෙක්ෂාව බාරගන්නවා.

දැන් කලින් සැප දුක දෙකේ විතරක් උත්තර හොයන අශ්‍රැතවත් පෘථග්ජනයාට උපෙක්ෂාව දැනෙන් නැහැ, මොකද ඒක නීරසයි. ඒක මගහැර යන දෙයක් බවට පත්වෙනවා. ඒකෙ පාළුවක් මුස්පේන්තුවක් එයාට දැනෙන්නෙ. ඒ නිසා සැප දුක දෙකේ විතරක් උත්තර හොයන අශ්‍රැතවත් පෘථග්ජනයාට උපෙක්ෂාව වැඩක් නැහැ. නමුත් දැන් ඒකෙ උත්තරයක් නෑ කියලා, සැප දුක දෙකේ උත්තරයක් නෑ කියලා දන්න කෙනා උපෙක්ෂාව තමයි උත්තරයක් හොයන්නෙ. එතකොට එයා උපෙක්ෂාවට සාදර වෙනවා. ඒක බාරගන්නවා. එයා දන්නවා ඒකෙ මේ ඇලෙන ගැටෙන දේ නෑ, සැප දුක් දෙක නෑ, හරි සනීපයි සුවයි. ඒක දැනගෙන දැකගෙන උපෙක්ෂා වේදනාව බාරගන්න කෙනාට අවිද්‍යානුසය දුරුවෙනවා. එයාට දැනෙනවා උපෙක්ෂා වේදනාව තමයි ස්වභාවික පැවැත්ම කියන්නෙ. මේ විශ්ව ධාතුවේ ස්වභාවික ගලනය උපෙක්ෂා වේදනාව ඒක තමයි අපේ ගෙදර කියලා එයාට තේරෙනවා. අපි ගෙදර කියලා වෙන අල්ලපු ගෙවල් වල තමයි ඉඳලා තියෙන්නෙ, සැප දුක කියලා අනුන්ගේ ගෙවල් වල ඉඳලා එළියට පයින් ගහලා දානවා.

ඉතින් උපෙක්ෂාව තමයි අපේ සැබෑ නිවහන කියලා ශ්‍රැතවත් ආර්ය ශ්‍රාවකයාට, පුහුණුවේ යෙදෙන කෙනාට තේරෙනවා. අන්න ඒ කෙනාට තමයි ඇත්තටම නම් දුකකට නොබියව මුහුණ දෙන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. මරණයට පවා නොබියව මුහුණ දෙන්න පුලුවන් වෙන්නෙ එයාට. මොකද එයා මේ සක්මන පර්යංකය එදිනෙදා වශයෙන් මේ පුහුණුව කරගෙන යද්දි අසීමිත දුක් වේදනා එක්ක සැප වේදනා එක්ක එයා අමාරුවේ වැටිලා වැටිලා ගණුදෙනු කරලා කරලා උපෙක්ෂාව හොයාගෙන තියෙනවා. එයා හිතන්න බැරි තරම් දුක් වේදනා එක්ක ගණුදෙනු කරලා තියෙනවා, සැප වේදනා එක්ක ගණුදෙනු කරලා තියෙනවා. ඉතින් අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ මරණයට තියෙන බය නැතිවෙන්න නම් පර්යංකයකදී භාවනාවේදී මරණ දුක අත්දැකලා තියෙන්න ඕන. මරණය හා සමාන දුක් ඇවිල්ලා තියෙන්න ඕන. ඊටපස්සෙ ඒකට සතිය හරහා මුහුණ දීලා පුරුද්ද තියෙන්න ඕන. තිබුනු කෙනෙකුට තමයි මරණයට අපිට සාමාන්‍යයෙන් වෙන මරණයට මුහුණ දෙන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඉතින් මේකට මම කියන්නෙ මැරෙන්න කලින් මරණයේ දොර ළඟට ගිහිල්ලා ඉන්න ඕන. එහෙම කෙනෙකුට මැරෙන්න කලින් කිහිපවතාවක් මරණයේ දොර ළඟට ගිහිල්ලා ආපු කෙනෙකුට මරණයට සාර්ථකව මුහුණ දෙන්න පුලුවන්.

මොකද දැන් ශ්‍රැතවත් ආර්ය ශ්‍රාවකයෙක් එයා, පුහුණුවේ යෙදෙන කෙනෙක්. එයා දන්නවා කොහොමද මේ අහුවෙන්නෙ නැතිව දුක්ඛ සැප වේදනා දෙකට අහුවෙන්නෙ නැතිව අපේ සැබෑ නිවහන වුනු උපෙක්ෂා වේදනාවට මනස ගන්නෙ කොහොමද කියන්න එයා දන්නවා. ඉතින් මේ සක්මන පර්යංකය එදිනෙදා වශයෙන් පුහුණුවේ යෙදෙද්දි මේ මරණයේ දොර ළඟට ගිහිල්ලා එන්න ඕන කියලා මම කිව්වානෙ. ඒ කියන්නෙ මරණ වේදනාව අත්දැකලා තියෙන්න ඕන. ඒක අත්දැකලා ඒක හරහා ගිහින් මේ උපෙක්ෂාවට මනස ගන්න නම් මේ කය කෙරෙහි සහ ජීවිතය කෙරෙහි තියෙන ආසාව නැතිවෙන්න ඕන. කාය ජීවිත නිරපේක්ෂකව පුහුණුව ඉස්සරහට කරගෙන යන්න තැනක් එනවා. අන්න එතනදි ඒ ලෙවල් එක, ඒ ගැප් එක, ඒ කඩුල්ල පනින්න ඕන. ඉතින් අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ඕකට කියන්නෙ නිවන් ඕන නම් නරබිල්ලක් දෙන්න ඕන. නරබිල්ලක් දෙන්න ඕන දුන්නොත් තමයි නිවන හම්බවෙන්නෙ. බිලිපූජාවක් කරන්න ඕන, අනුන්ගේ ජීවයක් නෙවෙයි, තමන්ගේම ජීවිතේ බිලිදෙන්න ඕන. ඒ කියන්නෙ තමන්ගේ කය කෙරෙහි සහ ජීවිතය කෙරෙහි තියෙන ආසාව අතහරින්න ඕන. ඒක තමයි බිල්ලක් දෙනවා කියන්නෙ.මේ කය කෙරෙහි සහ ජීවිතය කෙරෙහි තියෙන ආසාව අතහැරලා පුහුණුව ඉස්සරහට කරගෙන යන්න පුලුවන් යෝගාවචරයාට, ඔන්න එයාට මේ මරණයේ දොර ළඟට ගිහිල්ලා ආපහු ආපු කෙනාට මරණයට මුහුණ දෙන්න පුලුවන් මානසිකත්වය හැදෙනවා.

ඉතින් මේ විදියට මේ දුක් සැප, උපෙක්ෂා වේදනා එක්ක ගණුදෙනු කරද්දි, සතියෙන් ගණුදෙනු කරද්දි මේ කියන ක්‍රමයට යද්දි තමයි දුකක් සැපක් උපෙක්ෂාවක් කියලා එකක් හටඅරගෙන තියෙනවා නම් ඕකට හේතුත් තියෙනවා. ඉතින් අපි හේතු දකින්න ඕන. දැන් චතුරාර්ය සත්‍යයයේ තියෙන්නෙ දුක දකින්න ඕන, දුකට හේතුව ප්‍රහීණ කරන්න ඕන. ප්‍රහීණ කරන්න ඉස්සෙල්ලා හේතුව දකින්න ඕන. ඉතින් හේතුව දකින්න කලින් දුක දකින්න ඕන. ඉතින් දුක දැකපු කෙනෙකුට දුකේ හටගැන්ම සහ නැතිවීම කියන මේ දෙකම එයාට සතියෙන් දකින්න පුලුවන් කෙනෙකුට තමයි හේතුව කියන එක පේන්න පටන් ගන්නෙ. ඊටපස්සෙ තමයි හේතුවට උත්තර සපයන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඉතින් මේ කියන කාරණා ටික මේ දුකට හේතු හොයාගෙන ඒක ප්‍රහීන වෙන තැනට කටයුතු කරන්න පුලුවන් වෙන්නෙ ඔන්න ඔය ක්‍රමයට දුක්ඛ, සැප, උපෙක්ෂා වේදනාත්‍රයත් එක්ක ගණුදෙනු කරන්න අපි පුරුදු වුනොත් තමයි.

ඉතින් මේ විදියට අපිට සැප, දුක්, උපෙක්ෂා තමන් තුළ හටගන්න වේදනාත්‍රය ගැන හොඳ පරිචයක් ආව ගමන් එයාට අනුන්ගේ වේදනා ගැනත් තේරුම් යනවා ඊටපස්සෙ. අනිත් කෙනෙක් විඳින දුක් වේදනාවේ ස්වභාවය, අනිත් කෙනෙක් විඳින සැප වේදනාවේ ස්වභාවය, අනිත් කෙනෙක් විඳින උපෙක්ෂා වේදනාවේ ස්වභාවය එයාට තේරුම් ගන්න පුලුවන් වෙනවා, මොකද මේ තමන් තුළින් මේක අත්දැකලා තියෙන නිසා. ඒ නිසා මම හරි ලස්සන දෙයක් අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේගේ දේශනාවකින් ඇහුවා. උන්වහන්සේ දේශනා කරනවා භාග්‍යවතුන් වහන්සේට මේ ලෝකෙ ඉන්න සෑම මනුෂ්‍යයෙක්ම විඳින හැම විඳීමක්ම, හැම සිතුවිල්ලක්ම උන්වහන්සේ දන්නවා. ඒ කොහොමද දන්නෙ, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මනසක හටගන්න පුලුවන් සෑම විඳීමක්ම අත්දැකපු කෙනෙක්. උන්වහන්සේ නොදන්න වේදනාවක්, විඳීමක් මේ මනුලොව කිසිම සත්වයෙකුට අත්දකින්න බැහැ. උන්වහන්සේ සියලුම විඳීම්, සියලුම වේදනා අත්දැකලා තියෙන්නෙ. ඒ නිසා තමයි සර්වඥයි කියන්නෙ. ඒ නිසා උන්වහන්සේ නොදන්න විඳීමක් අපි කාටවත් විඳින්න බැහැ. උන්වහන්සේ නොදන්න දැනීමක්, වේදනාවක් අපි කාටවත් වෙන්නෙ නැහැ. ඉතින් ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා භාග්‍යවතුන් වහන්සේට මේ ලෝකෙ ඉන්න ඕනම මනුස්සයෙක් එක්ක සම්බන්ධ වෙන්න පුලුවන්, ඕනම මනුස්සයෙක්ගේ මනසක් තේරුම් ගන්න පුලුවන්. ඒක තමයි සර්වඥයි කියන්නෙ. මොකද උන්වහන්සේ මේක විඳලා තියෙනවා. Experience කරලා තියෙනවා, අත්දැකලා තියෙනවා. ඉතින් අපිට ඒ මට්ටමට යන්න බැරිවුනත් මේ යන්නෙ නිවනක් හොයාගෙන, රහත් වෙලා හරි. ඒ අපි යන මට්ටමට සාපේක්ෂව අපිට අනිත් අයගේ දේවල් දැනෙනවා. මොකද මගේ මනසනෙ මං මේ ප්‍රත්‍යක්ෂ කරන්නෙ, අවබෝධ කරන්නෙ, සැප දුක් වේදනාත්‍රය මම යම්තාක්ද දන්නෙ ඒ හා සමානවම අපිට අනිත් කෙනාගේ සැප දුක් උපෙක්ෂා තේරෙනවා. සම්බන්ධ වෙන්න පුලුවන්.

ඒ නිසා බලන්න මේ ටික දන්න කෙනා දුක ළඟදි තැවෙන්නෙත් නැහැ, සැප ළඟදි මුලා වෙන්නෙත් නැහැ, උපෙක්ෂාව මගහැර යන්නෙත් නැහැ. ඉතින් ඒ කියන්නෙ මේක දන්න කෙනා දුක දුකක් විදියටම දකිනවා. සැපය කියන්නෙ හරියට උලක් වගේ. උපෙක්ෂාව කියන්නෙ අනිත්‍ය වෙලා යන වෙනස් වෙලා යන දෙයක් විදියට එයාට අහුවෙනවා. ඉතින් මෙතනට අපි මනස ගන්න ඕන හිමින් හිමින් බොහොම සරලව කිව්වෙ, මීට වැඩිය ගැඹුරු කාරණා ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. ඉතින් මං හිතනවා මේ කාරණා ටිකෙන් ඔයගොල්ලන්ට වේදනා ස්කන්ධය සම්බන්ධයෙන් යම් වැටහීමක් එන්න ඇති කියලා. අපි ඊළඟ වීඩියෝ එකේදී ඊළඟ ස්කන්ධය සම්බන්ධයෙන් කතා කරමු. තෙරුවන් සරණයි!

38) සංඥාස්කන්ධයේ යථා ස්වභාවය | Mindfulness meditation sinhala | Mindfulness | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අපි සතිපට්ඨාන දේශනා මාලාවේ ඊළඟ කාරණයට යන්නෙ. අද අපි කතා කරන්නෙ සංඥා ස්කන්ධය පිළිබඳව. ඇත්තටම මේක පහසු නැති ඉතාම සියුම් වංචනික ධර්මයක්. ඉතින් ලේසි නෑ මේක අපි හඳුනගන්නවා කියන එක. ඒ වුනත් අපි පුංචි කාරණා ටිකක් හරි මේ පුහුණුව ඉස්සරහට අරගෙන යන්න උදව් වෙන විස්තර කතා කරමු. ඉතින් සංඥා කියලා කිව්වහම සාමාන්‍යයෙන් අපි දන්නෙ හඳුනාගැනීම. සංජානනය. ඉතින් අපිට මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයට අදාළව මේ සතිපට්ඨාන පුහුණුවට අදාළව මේක ගැන යමක් දැනගන්න නම් මේ සංඥාව සම්බන්ධයෙන් ඒකෙ ස්වභාවය ඒක

අපිට හඳුනගන්න පුලුවන් හැටි, ඒක වැටහෙන විදිය, ඒකට ආසන්නම කාරණා ටික, මෙන්න මේ ටික අපිට දැනගන්න සිද්ධ වෙනවා. ඉතින් සංඥාව අපිට හඳුනගන්න තියෙන ලක්ෂණය තමයි හඳුනාගැනීම කියන එක, සංජානනය. ඒ කියන්නෙ එකකින් එකක් වෙන් කරන්න සංඥාවක් දාලා තියෙනවා අපි. හැම රූපයකටම, හැම රූපයක්ම නමකින් හඳුන්වලා තියනෙවා.

ඉතින් ඒ රූප වලට නමක් නොදා හිටියා නම් ඒක ඇත්තටම පිරිසිදුයි. මේ හැම රූපයක්ම කෙලෙසිලා තියෙන්නෙ. අවුල් වෙලා තියෙන්නෙ අපි නමක් දාපු නිසා. මානවයා කියන සතා නමක් දාපු නිසා. ඉතින් අපි හැම දෙයක්ම හඳුනගන්න පහසු වෙන්න නමක් දාලා තියෙනවා, ඒක අපි දාපු නමක් මිස ඒ රූපය හටගන්නකොටම අරගෙන ආපු නමක් නෙවෙයි. ඒක තමයි සංඥාවේ ලක්ෂණය ස්වභාවය හඳුනගන්න එක. එහෙම හඳුනගන්න හැකියාවක් තියෙනවා. ඊටපස්සෙ මේකෙ කෘත්‍යය තමයි මේක හඳුනගන්න දේවල් හඳුනගන්න අපි අතීතයේ ගත්තු සංඥා ටික නැවත නැවත මතක් කරලා දෙනවා. නැවත නැවත මනස ඉස්සරහට ගෙනල්ලා දෙනවා. වර්තමානයේ හඳුනගන්න දේවල් වලට අනාගතය සම්බන්ධයෙන් සළකුණු දාලා තියාගන්නවා. දැනට ගත්තු දේට සළකුණක් දාලා තියාගන්නවා අනාගතේ හඳුනගන්න. අතීතයේ ගත්තු සංඥා වර්තමානයේ නැවත නැවත, නැවත නැවත අපි ඉස්සරහට ගෙනල්ලා දෙනවා, ඉදිරිපත් කරලා දෙනවා දැනට තියෙන දේ හඳුනගන්න, මතක් කරලා දෙන්න, පෙර සංඥා ටික ගෙනල්ලා දෙනවා, ඕක තමයි මේකෙ කෘත්‍යය. මේකෙ රසය කියන එක. ඊටපස්සෙ මේක වැටහෙන විදිය තමයි අපේ මනස දන්න දේවල් වලට තමයි නැවත නැවත අරගෙන යන්නෙ.

අපි නොදන්න දෙයක් හඳුනගන්න ගොඩාක් වෙලාවට අපි කැමැති නෑ, දන්න දේටම නැවත නැවත මනස අරගෙන යනවා. හරියට අර ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ උපමාවක් කියනවා අන්ධයන්ට අලියෙක් අතගාලා අලියගේ හැඩහුරුකම කියන්න කියනවානෙ, එතකොට එක්කෙනෙක් කියනවා අලියාගේ වලිගය අතගාලා අලියා කියන්නෙ කොස්සක් වගේ කියලා. දැන් මොකක්ද මේකෙන් ගන්න තියෙන්නෙ දැන් අලියා කොස්සක් වගේ හඳුනගත්තු මේ මනුස්සයා, අන්ධ මනුස්සයා හැමදාම අලියා කියන කෙනා හඳුනගන්න කැමැති කොස්සක් විදියට තමයි. එයා කැමැති නෑ ඒකෙන් පිට පැනලා, වෙන කෙනෙක් කිව්වත් නෑ ඔහොම නෙවෙයි අලියා වංගෙඩියක් වගේ මෙහෙමයි කිව්වට එයා කැමැති නෑ භාරගන්න. එයා මනසට දාගත්තු සංඥාව තමයි හරි කියලා හිතාගෙන ඒක තමයි ඉස්සරහට අරගෙන යන්නෙ. ඒ නිසා සාමාන්‍යයෙන් කියනවා අපිට හරිම දේ මොකක්ද කියලා දැනගන්න නම් දෙයක් නැවත නැවත අත්දකින්න ඕන, කර බලන්න ඕන. හැබැයි අපි ඒකට කැමැති නෑ. අපි දැනට ගත්තු දේ හරි කියන්න තමයි අපි ලැස්ති වෙලා ඉන්නෙ. ඒ නිසා තමයි අපි මේ පුහුණුවේදි කියන්නෙ නැවත නැවත, නැවත නැවත මේ පර්යංක සක්මන එදිනෙදා වශයෙන්, සතිය තියමින් එකම අරමුණේ සතිය නැවත නැවත පවත්වලා බලන්න එතකොට තමයි මේක හරියටම පතුරු ගැහිලා පේන්නෙ. දැන් අර අන්ධයො වගේ ඒගොල්ලො හඳුනගත්තු විදිය අතහරින්න එයාලා කැමති නෑ. ඒ වගේ අපි දන්න දේට තමයි නැවත නැවත මනස අරගෙන යන්නෙ. එතකොට දැනගන්න ඒ වැඩ කරන්නෙ සංඥාව කියලා. ඊළඟ එක මේ සංඥාව කියන එක හටගන්න තියෙන ආසන්නම කාරණය තමයි නාමරූප ධර්ම ටික. ඒවත් එක්ක තමයි මේ සංඥාව කියන එක හටගන්න තැනට මනස සැකසෙන්නෙ.

ඉතින් අපි කිව්වනෙ, මේ අපි දන්න දේට තමයි අපේ මනස අරගෙන යන්නෙ කියලා. අපි මෙතනින් කතාව පටන් ගත්තොත් අපි නැවත නැවත එකම දෙයක් දිහා බලද්දි කලින් දැකපු දේ නෙවෙයි ගොඩක් වෙලාවට පේන්නෙ. එතකොට වෙනස් වෙනස් විදියකට

අරමුණ පේන්න ගන්නවා. අපි හිතමු උදාහරණයක් විදියට අපි පර්යංකයට ගියා කියලා. එතකොට අපි කියනවා, අපි හුස්ම දිහා බලන්නෙ, හුස්ම මූලික අරමුණ විදියට ගත්තු කෙනෙකුට, හුස්ම දිහා දිගින් දිගටම, දිගින් දිගටම බලන් ඉන්නකොට අරමුණ ගෙවෙන්න ගන්නවා. අරමුණ හඳුනගන්න බැරි තැනකට එනවා. ඒ කියන්නෙ අපි මුලින් ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස නැත්නම් පිම්බීම හැකිලීම කියලා දෙකට කඩලා දැකපු මේ හුස්ම මේක ආශ්වාසයද, මේක ප්‍රශ්වාසයද කියලා හඳුනගන්න බැරි තරමට හුදු දැනීමක් බවට පත්වෙනවා. වෙන් කරලා හඳුනගන්න බෑ. එතකොට හරියට නිකං හුස්ම දෙක ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක එකට මිශ්‍ර වෙනවා වගේ වෙන් කරලාගන්න බෑ. එතකොට සංඥාවට වැඩ කරන්න බැරිව යනවා. ඇයි සංඥාවට වැඩ කරන්න පුලුවන් දෙයක් වෙන් කරලා ගත්තොත් විතරයි. සංඥාව දේවල් ස්ථිර කරගන්න හදනවා අන්න එතනදි. එතකොට දැන් ගොඩාක් යෝගීන් කරන්නෙ හුස්ම දැනෙන් නැතිව ගියාම ඒගොල්ලො හිතලා හුස්ම ගන්න හදනවා, මොකද මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය පේන්නෑනෙ කියලා. ඒකෙන් වෙන්නෙ නිත්‍ය සංඥාවට තමයි පොහොර වැටෙන්නෙ, ඇත්තටම නම් හුස්ම කියන එක අරමුණ කියන එක නොදැනී යනවා, ගෙවිලා යනවා. එතකොට හඳුනගන්න බෑ, හුදු දැනීමක් විතරයි අපිට ඉතුරු වෙන්නෙ.

ඉතින් සංඥාව විසින් කරන්නෙ එකක් කොහෙන් හරි වෙන් කරලා අරගෙන, ඒක ලොකු කරගෙන, එයා ඒකත් එක්ක තමයි කතන්දර ගොතාගෙන යන්නෙ. ඉතින් මේක අපි දැනගෙන හිටියොත් අපිට ලේසි වෙනවා, අපි දැන් මේ යන්නෙ අපි අරගෙන තියෙනවා වැරදි දෘෂ්ටි ටිකක්, අනිත්‍ය දේ නිත්‍ය විදියට අපි අරගෙන තියෙනවා. අසුභ දේ සුභ විදියට අරගෙන තියෙනවා. දුක් දේ සැප විදියට අරගෙන තියෙනවා. අනාත්ම දේ ආත්ම විදියට අරගෙන යනවා. එතකොට අපි මේ යන්නෙ මෙන්න මේ විශේෂයෙන් අපි සළකලා බලන්නෙ මෙන්න මේ වැරදි සංඥා ටික අයින් වෙන විදියට තමයි අපි මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ මේ ධම්මානුපස්සනා කොටසෙදි පුහුණුව ඉස්සරහට කරගෙන යන්නෙ. ඉතින් ඇත්තටම නම් අපිට මේ සංඥාව කියන එක හොඳ නරක දෙකටම වැඩ කරන හැටි හොයාගන්න පුලුවන්කම ලැබෙනවා, අපි සිහිබුද්ධියෙන් බැලුවොත්. ඉතින් මුලින්ම මේ අනිත්‍ය දේ නිත්‍ය වශයෙන්, අසුභ දේ සුභ වශයෙන්, දුක් දේ සුඛ වශයෙන් අනාත්ම දේ ආත්මීය වශයෙන් ගන්න එක සංඥා මාත්‍රයක් විදියට තමයි අපේ මනසට එන්නෙ. ඒ මට්ටමේදි අපිට හඳුනගන්න පුලුවන් වුනොත් ඒක කඩන්න පුලුවන් වෙනවා.

ඊටපස්සෙ මේ සංඥා මාත්‍රයක් විදියට හටගත්තු මේ වැරදි මතය නැවත නැවත අපේ මනසේ හටගෙන හටගෙන ඒක ටිකක් බරපතල මට්ටමට එනවා. චිත්ත මට්ටමට එනවා කියලා කියනවා. ඒ කියන්නෙ මේ නිත්‍ය සුභ සුඛ ආත්ම සංඥා ටිකක් බරපතල මට්ටමට එනවා කඩන්න අමාරුයි වගේ ටිකක්. නමුත් ඔය චිත්ත මට්ටමේ නැවත නැවත හිතෙනුත් මේක අපි කල්පනා කර කර ගන්න ගියාට පස්සෙ මේක දෘෂ්ටි මට්ටමට එනවා, දෘෂ්ටියක් බවට පත්වෙනවා. වැරදි මිත්‍යා දෘෂ්ටියක් බවට පත්වෙනවා, නිත්‍ය සුභ සුඛ ආත්ම එක දෘෂ්ටියක් බවට පත්වෙනවා. අන්න එතකොට හරි අමාරුයි මේක කඩලා දාන්න. අර සංඥාවෙන් ගත්තු වැරදි මතය අතහරින්න අපි උත්සාහ ගත්තෙ නැති නිසා සංඥා මට්ටමේදි මේක කැඩුවෙ නැත්නම් දෘෂ්ටි මට්ටමට ආවට පස්සෙ සෑහෙන අමාරු වෙනවා. ඉතින් මේ අපි වැරදි සංඥාවකින් ගත්තු දේ වැරදි විදියට ගත්ත දේ අතහරින්න නම් අපි ඇත්ත දකින්න එපෑ. ඇත්ත දකින්න නම් මේකෙ මුලට අපි යන්න ඕන. ඉතින් ඕකට කියන හොඳම කතාව තමයි ප්‍රසිද්ධ කතාව තමයි අර හාවා නිදාගෙන ඉද්දි බෙලි ගෙඩියක් වැටිච්ච් කතාව. ඒකෙ බෙලි ගෙඩිය වැටුන එකට පොළොව පැලෙනවා කියලා හාවා දිව්වා, හාවාගෙ කතාව අහලා අනිත් සත්තු දිව්වා. ඔහොම ඔහොම එක එක්කෙනාගෙ කතාව

අහලා දුවන්න පටන් ගත්තා මිසක් මොකක්ද වුනේ කියලා බලන්න ආවෙ නෑ. මේ සිංහයා තමයි ඒකට ඉදිරිපත් වුනේ. හරි ඕගොල්ලො කියනවා නම් ලෝකෙ පෙරලෙනවා කියලා අපි යමු එතෙන්ට බලන්න. කියන්නෙ මුලට අදිනවා. මුලට ඇදලා ඇදලා මුලටම ගියාට පස්සෙ තමයි ඇත්ත කාරණය වැටහෙන්නෙ. එතකොට අර වැරදි සංඥාව, ලෝකෙ පෙරලෙනවා කියන වැරදි දෘෂ්ටිය සංඥාව අපෙන් අතහැරෙනවා, අන්න ඒ වගේ. මේ සංඥාව කියන එක නිසා ආපු වැරදි මති මතාන්තර අයින් වෙන්න නම් මුලට හොයාගෙන යන්න ඕන.

හැබැයි මෙතන තියෙන ප්‍රශ්නෙ තමයි අපි ඒකට කැමැති නෑ අපි ඒකට බයයි, අපි මේ ගත්තු සංඥාවෙම එල්ලිලා ඉන්නවා. ඒ නිසා තමයි අපි නිත්‍ය සුභ සුඛ ආත්ම සංඥා වල ඉන්නෙ අපි අනිත්‍යය දකින්න කැමැති නෑ භයයි, අනාත්ම ස්වභාවය දුක් ස්වභාවය අසුභ ස්වභාවය දකින්න කැමැති නෑ භයයි, ඉතින් අපි ඒ පැත්තට පස්ස හරවාගෙන තමයි ඉන්නෙ. එතකොට දැන් මේක ඔය තමයි අපිට සංඥාව නරක විදියට බලපාන හැටි. හොඳ විදිහටත් බලපාන විදියක් තියෙනවා. ඒ තමයි අපි පර්යංක සක්මන වශයෙන් මේක කරගෙන යද්දි අපි දැන් හිතමු පර්යංකය අපිට මූලික අරමුණක් දෙනවා කියලා අපි තෝරගෙන තියෙන්නෙ හුස්ම නම් ඊටපස්සෙ අපි මේ හුස්ම මෙනෙහි කරලා අපි මේකෙ විස්තර දකින්න ඕනනෙ. හුස්මට ගොඩාක් මනසින් ළංවෙලා හුස්මෙ විස්තර දකින්න ඕනෙ. එතකොට අපිට මේ ආශ්වාසය හරියටම අනිත් දේවල් වලින් වෙන් කරලා හඳුනගන්න පුලුවන්. මේක ප්‍රශ්වාසයමයි, ආශ්වාසය වෙන සිතුවිල්ලක් නෙවෙයි ශබ්දයක් නෙවෙයි වේදනාවක් නෙවෙයි කියලා හඳුනගන්න පුලුවන්. සිතුවිල්ල සිතුවිල්ල වශයෙන් මිශ්‍ර වෙන්නෙ නැතිව හඳුනගන්න පුලුවන්. හඳුනගන්න නම් ඒවට ආවේණික ලක්ෂණ අපි දකින්න ඕන. හුස්මට ආශ්වාසයට ආවේණික වෙනම ලක්ෂණ, ප්‍රශ්වාසයට ආවේණික වෙනම ලක්ෂණ සිතුවිල්ලට වේදනාවට ශබ්දයට ආවේණික ලක්ෂණ දකින්න ඕන.

ඒ ලක්ෂණ දකින්න නම් අපි අරමුණට මනසින් ළංවෙලා බලන්න ඕන. එතකොට අපි මේ ලක්ෂණ දකින්න දකින්න වෙන්නෙ අරමුණ තහවුරු වෙනවා. ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය මේකෙ අරමුණ තහවුරු කරලා දෙනවා අපිට. පස්සෙ තමයි ඒ මුලදි අරමුණ තහවුරු කරලා දෙන්නෙ අපිට මේකෙ ඇත්ත දකින්න ඕන නිසා, මේ රූපය කියන්නෙ ආශ්වාසය කියන්නෙ ප්‍රශ්වාසය කියන්නෙ මොකක්ද කියන එක දකින්න, නිත්‍ය සුඛ සුභ ආත්ම දෘෂ්ටි ටික බිඳෙන්නම තමයි අපි මුලින්ම මේ සංඥාව මෙතනදි තහවුරු කරගන්නෙ. ඉස්සරහට, ඉස්සරහට පුහුණුව කරගෙන යද්දි ඔය සංඥාව ටිකෙන් ටික, ටිකෙන් ටික දුරු වෙන තැනකට මනස එනවා. ඉතින් ඒ නිසා අපි දැනගෙන තමයි යන්න ඕන. සංඥාව තමයි, මේක මිරිඟුවක් සංඥාව කියන්නෙ. ඇත්තක් නෙවෙයි, හැබැයි අපි ඒක මේ තහවුරු කරගෙන යන්නෙ, ඉස්සරහට යන්න, මේක මේ වෙලාවේ අපි පාවිච්චි කරනවා අවස්ථාවේ ඉස්සරහට යන්න කියන එක දැනගෙන ඉන්න ඕන යෝගාවචරයා. ඉතින් කොහොමද මේක ගෙවෙන තැනකට එන්නෙ අපි සාමාන්‍යයෙන් පොතේ දැනුමේ හැටියට ගත්තොත් අපි දන්නවා අහලා තියෙනවා, අපි හිතමු ඇහැ සම්බන්ධව ගත්තොත් ඇහැයි රූපයයි විඤ්ඤාණයයි එකතු වුනු තැන ඒ තුනේ ස්පර්ශයෙන් තමයි අපිට රූපයක් පේන්න ගන්නෙ. එතකොට ඇහැයි රූපයයි විඤ්ඤාණයයි ස්පර්ශ වුනාම වේදනාවක් හටගන්නවා. ඒ වේදනාව ඊටපස්සෙ අපි හඳුනගන්නවා. වේදනාව හඳුනගන්නවා යම්කිසි විදියකට. සංඥාව එන්නෙ අන්න එතනදි. ඒ සංඥාවෙන් වේදනාව හඳුනගත්තට පස්සෙ ඔන්න මනසට විතර්ක එන්න පටන් ගන්නවා අර වේදනාව සම්බන්ධයෙන් අර අරමුණ සම්බන්ධයෙන් එක එක විතර්ක පහළ කරන්න පටන් ගන්නවා.

ඉතින් එතකොට මෙතනදි අපිට මේ විතර්ක කියලා විතර්ක වලින් පස්සෙ ඉස්සරහට ඉස්සරහට ගිහිල්ලා ප්‍රපංච කරනවා මනස ඊටපස්සෙ. එතකොට දැන් ඔය මට්ටමට එනකොට දැන් කෙලෙස් වලටනෙ දැන් මේ යටවෙලා තියෙන්නෙ. එතකොට අපිට කවමදාවත් අතීතයේ දැකපු නැති දෙයක්, ඒ කියන්නෙ අතීතයේ අපි අරමුණු නොකරපු දැන් මේ ඇහැ සම්බන්ධයෙන්නෙ කතා කරන්නෙ. එතනදි උදාහරණයකට ගත්තොත් අපි කවදාවත් අතීතයේ දැකපු නැති, අනාගතයේ අපිට කවදාවත් දකින්න ලැබෙන්නෙත් නැති, වර්තමානයේ දැකපු නැති, දකිමින් ඉන්නෙ නැති දෙයක් සම්බන්ධයෙන් අපිට කවදාවත් මේ කෙලෙස් ටික මේ ප්‍රපංචකරණය දක්වා අපේ මනස යන්නෙ නෑ. ඉතින් සංඥා වශයෙන් අපේ මනසට ගත්තු නැති මොනවහරි තියෙනවා නම් ඒ දේවල් සම්බන්ධයෙන් අපේ හිත විසිරෙන්නෙ නෑ, හිත පිට යන්නෙ නෑ. අපිට ඔය පර්යංක සක්මන් වලදි හිත පිට යන්නෙම, විසිරෙන්නෙම, අරමුණේ තියන්න බැරි එකම හේතුව අපි අතීතයේ සංඥා වශයෙන් ගත්තු දේවල් ඔස්සේ තමයි ඔය විතර්ක කර කර ප්‍රපංච කර කර යන්නෙ.

ඉතින් මේ විදියට අපි මේ දැකපු දේවල් අහපු දේවල් ඉන්ද්‍රිය වලින් ගත්තු දේවල් සංඥාවක් විදියට ගත්තෙ නැත්නම් ඔය කියන ප්‍රපංචකරණයෙන් එන අවුල අපේ මනසට එන්නෙ නෑ, හිත විසිරෙනවා කියන ප්‍රශ්නය අපේ මනසට එන්නෙ නෑ. ඉතින් ඒ තැනට අපේ මනස මේ පුහුණුවත් එක්ක ඉස්සරහට එනවා, ඒ නිසයි අපි කියන්නෙ ගංගාවක් දිහා බලන් ඉන්න කෙනෙක් ගං ඉවුරේ ඉඳගෙන ගඟ සම්බන්ධයෙන් කිසිම comment එකක්, කිසිම අදහසක් පළ කරන්නැතිව ගඟේ ඇති හැටියෙන් දැකගෙන ඉන්නවා කියන එක. ගඟ දිහා බලන් ඉන්නවා ඇති හැටියෙන්. ගඟ ස්වභාවිකව ගලන දිහා කිසිම විතර්ක කිරීමක් කරන්නෙ නැහැ. එතකොට ඒ වගේ තැනකට අපේ මනස එනවා. ඉතින් අපි මුලින්ම අපි සංඥාව තහවුරු කරගෙන මේ ගමන ඉස්සරහට ඇවිල්ලා ඊටපස්සෙ අපි සංඥාව සංඥාව විදියට හඳුනගන්නවා. මේ මොහොතේ මේ සංඥාව තමයි කියන එක. එතකොට තමයි අපිට ඒකෙන් ටිකෙන් ටික ටිකෙන් ටික ගැලවෙන්න පුලුවන් තැනකට මනස එන්නෙ. ඉතින් දැන් අපි මුලින්ම කිව්වනෙ මේ ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාස ඒවයේ ලක්ෂණ දැකලා සංඥාවෙන් තහවුරු කරගන්නවා කියලා. එතකොට අපි හිතමු දැන් හුස්ම නම්, හුස්මේ ස්වභාවයන් අපි හොඳට දැකගන්න කියලා කියනවා.

සාමාන්‍යයෙන් පොතේ තියෙනවා මේ පඤ්චස්කන්ධය සම්බන්ධයෙන් මේවා එකොලොස් ආකාරයකට පවතිනවා. දැනෙනවා. රූප එකොළොස් ආකාරයකට දැනෙනවා. වේදනාව එකොළොස් ආකාරයකට දැනෙනවා. ඉතින් මේ හැම ආකාරයක්ම යෝගාවචරයා දැක්කොත් තමයි අර අන්ධයා ඇතා අත ගාලා කියනවා වගේ මුලාවකට අහුවෙන් නෑ, එයාට ඇත්ත පේන්න නම් මේ එකොළොස් ආකාරයටම රූපය දැකලා තහවුරු වෙන්න ඕන සංඥා අරගෙන සංඥා වලින් තහවුරු වෙන්න ඕනෙ. ඉතින් එතකොට එකම දේ නැවත නැවත, නැවත නැවත බැලීමෙන් තමයි අපිට මේ එකොළොස් ආකාර විධ ස්වරූප පේන්න ගන්නෙ. එතකොට අපිට මේ එකොළොස් ආකාරයට පේන්නැත්නම් අපිට එකම දේ නම් පේන්නෙ එතකොට අපි නිත්‍ය සංඥාවට වැටෙනවා. ආ මේක විතරමනෙ තියෙන්නෙ. හුස්ම කියන්නෙ මෙහෙම එකක් විතරයි. අර ඇති අතගාපු අන්ධයා වගේ. එයාට එයා වලිගෙ ඇල්ලුවෙ ඒක විතරයි එයාට අහුවුනේ, එතනින් එහාට මොකුත් අහුවුනේ නෑ, ඉතින් ඌ තීරණයක් කලා ඇතා කියන්නෙ අලියා කියන්නෙ කොස්ස තමයි. කොස්සක් වගේ එකක්. ඉතින් අන්න ඒ වගේ අපි මේ මූලික අරමුණේ ස්වභාවයන් විවිධ විදියට දැක්කේ නැත්නම් වෙනස් විස්තර දැක්කෙ නැත්නම්, එකම දේ නම් දකින්නෙ එතනදි එයා නිත්‍ය සංඥාවට, සුඛ සුභ ආත්ම සංඥාවලට වැටෙනවා. එතකොට ඒ විදියට

මේ මොහොතේ මේ වෙනස් වෙන එක කියන්නෙ හුස්ම වුනත් වෙනස් වෙන එක පේන්නෙ ඒකට ළංවෙලා මේ ලක්ෂණ ටික දැක්කොත් විතරයි.

එතකොට මේ හුස්ම වෙනස් වෙන තැනට, වෙනස් වෙවී වෙනස් වෙවී යන තැනට පෙනෙන තැනට මනස ගත්තොත් අර සංඥාව විසින් අපේ මනසේ ඇති කරලා දීපු නිත්‍ය සුඛ සුභ ආත්ම සංඥා ටික ටික ගැලවෙන්න පටන් ගන්නවා. ගැලවෙන්න නම් අපි ඉස්සරහා තියාගත්තු අරමුණේ තොරතුරු දකින්න ඕන. ඒවා වෙනස් වෙන හැටි දකින්න ඕන. ඒකයි අපි කියන්නෙ හුස්මට පුලුවන් තරම් මනසින් ළංවෙලා හුස්මෙ දැනෙන්නේ මොනවද බලන්න. සක්මනේ යද්දි දකුණ වම ඔසවනවා තබනවා වශයේන සක්මන් කරමින් දැනෙන්නේ මොනවද කියලා බලන්න. ඒවා එකම විදියට තියෙනවාද කියලා බලන්න. නැත්නම් ඒවා වෙනස් වෙනවාද කියලා බලන්න. දකුණෙන් වමට, වමෙන් දකුණට වෙනස්කම් මොනවද, ආශ්වාසයෙන් ප්‍රශ්වාසයට, ප්‍රශ්වාසයෙන් ආශ්වාසයට වෙනස්කම් මොනවද, ආශ්වාසයෙන් ආශ්වාසයට වෙනස්කම් මොනවද, දකුණෙන් දකුණට වෙනස්කම් මොනවද කියලා. නැත්නම් අපි හිතනවා හැමදාම තියන්නෙ මං එකම දකුණ එකම වම, ඔක්කොගෙම එකයි වගේ තමයි අපිට දැනෙන්නෙ. එතකොට අර සංඥාව නිසා ගත්තු නිත්‍ය සුඛ සුභ ආත්ම සංඥා දැඩිව පවතිනවා ගැලවෙන්නෙ නෑ. ඒවා ලෙහෙන්න තමයි අපි මේ ඉස්සරහින් තියාගත්තු අරමුණේ තොරතුරු බලන්න කියලා නැවත නැවත මනස උනන්දු කරවන්නෙ.

ඉතින් ඒ විදියට අරමුණේ හැම පැතිකඩක්ම අපි දැක්කොත් අරමුණක තියෙන වෙස්මුහුණු ටික ඔක්කොම දැක්කොත් අපි ඇත්ත ඇතිහැටියෙන් දැක්කා වෙනවා. එතකොට අපි අරමුණ ගැන මුලාවෙන්නෙ නෑ. ඒක වැරදි විදියට ගන්නෙ නෑ. එතකොට අපි එහෙම නොදැක්කොත් අපි සංඥාව වැරදියට ගන්නවා, මොකද අපි හරියටම දැකලා නෑ, බාගෙට දැකලා තියෙන්නෙ. අන්න ඒ වගේ මේ සාමාන්‍යයෙන් මේ විපස්සනා භාවනා ක්‍රමයේදි සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමයේදී කියන්නෙ හුස්ම දිහා වේදනා දිහා දකුණ වම වශයෙන් ඇවිදිනකොට එදිනෙදා වැඩ කරද්දි මේ අනුන්ගේ දෙයක් දිහා බලන් ඉන්නවා වගේ බලන්න. එතකොට අපිට තොරතුරු ගන්න පුලුවන්. එතකොට තමන්ගේ වගේ දැනෙන්නෙ නැතිව අනුන්ගේ දෙයක් වගේ අපිට බලන්න ගියාම මමත්වය කියන එකත් දුරුවෙනවා, ඒ හරහා අපිට මේකෙ සැබෑ ස්වභාවය තේරුම් ගන්න පුලුවන් වෙනවා. ඉතින් ඔය විදියට තමයි මේ පුංචි සරල කාරණා ටිකක් ඉදිරිපත් කලේ. අපි මේ සංඥා වැරදි විදියට සංඥාව ගත්තු නිසා සංඥාවෙන් ඔළුවට දාගත්තු නිත්‍ය සුඛ සුභ ආත්ම සංඥාත් චුට්ට චුට්ට ගැලවෙන්න පටන් ගන්නෙ ඔය ක්‍රමයට. නිත්‍ය සංඥාව ගැලවෙනවා, සුභ සංඥා, සුඛ සංඥා, ආත්ම සංඥා ගැලවෙනවා. ඉතින් ඒකට අර සංඥාව ඉස්සරවෙලාම වාසියට අරගෙන ඒකෙන් ප්‍රයෝජන අරගෙන, හරියට ඌරගෙ මාළු ඌරගෙම පිටේ තියලා කපනවා වගේ එයාගෙන් වැඩක් අරගෙන ඊටපස්සෙ තමයි අපි මේ සංඥාව වැරදියි කියලා ඒකෙ තියෙන වැරදි දෘෂ්ටිය ගැලවෙන තැනට මනස අරගෙන යන්නෙ.

ඉතින් මං හිතනවා අද කාරණා ටික ප්‍රයෝජනවත් වෙන්න ඇති කියලා. ඉතින් අපි ඊළඟ කාරණාව සම්බන්ධයෙන් ඊළඟ වීඩියෝ එකේදී හමුවෙමු. තෙරුවන් සරණයි!

39) [සංස්ඛාර, විඤ්ඤාණ ස්ඛන්ධ හරහා නිවනට | Mindfulness meditation sinhala | @alokaalighttolife]

තෙරුවන් සරණයි! සතිපට්ඨාන දේශනා මාලාවේ ඊළඟ දේශනය තමයි අපි අද අරගෙන එන්නෙ, සංස්කාර සහ විඤ්ඤාණස්කන්ධය පිළිබඳව. දෙකම එකට කතා කරන්න ඕන කියලා හිතුනා. ඉතින් අපි මේ සංස්කාර සම්බන්ධයෙන් කතා කලාම ගොඩාක් වෙලාවට සංස්කාර කියලා කියන්නෙ අපි චේතනාත්මකව යමක් සිද්ධ කරනවා කියන එක. ඉතින් සංස්කාර වලට පාර කැපෙන්න ප්‍රධාන වශයෙන් බලපාන්නෙ සංඥාව, ඊට කලින් තියෙන සංඥාවන්ගේ වෙනස් වීම. සංඥාවන්ගේ වෙනස්වීම තමයි ගොඩක් වෙලාවට සංස්කරණය කරන්න, චේතනාත්මකව යමක් කරන්න පාර හැදෙන්නෙ. මොකද මේ සංඥාවේ තියෙන මිරිඟු ස්වභාවය තේරුම් ගන්නෙ නැතිකම නිසා. අපිට මේ සංඥාව කියන්නෙ ඇත්තක් නෙවෙයි, මායාවක්. ඒකෙ ක්ෂණ මාත්‍ර වශයෙන් වෙනසක් වෙනවා, අනිත්‍යයි මේක වෙනස්වෙමින් පවතින දෙයක් කියන මේ මිරිඟු ස්වභාවය තේරුම් ගන්නෙ නැති නිසා අපි හිතනවා මේක වෙනස් කරන්න පුලුවන් කියලා. සංඥාව කියන මේ සංඥාවෙන් ගත්තු දේවල් වෙනස් කරන්න පුලුවන් කියලා චේතනා පහළ කරනවා. ඒ අනුව සංස්කරණය කරන්න පටන් ගන්නවා.

ඉතින් මේ ඉබේ සිද්ධ වෙන දේට, ස්වභාවික ගලනයක් තියෙනවා මේ ලෝක ධාතුව තුළ. ඒක ස්වභාවිකව සිද්ධ වෙන ගලනයට වෙන්න දෙන්නෙ නැතිව චේතනා පහළ කරද්දි තමයි සංස්කාර කියන එක රැස් වෙන්නෙ. ඉතින් සංස්කාර රැස් වෙනවා කියන්නෙ කර්ම රැස් වෙනවා කියන එක. ඒ කියන්නෙ සසර තමයි වැඩෙන්නෙ. ඉතින් මේ ස්වභාවික සිද්ධියක කිසිම ප්‍රශ්නයක් නැහැ. ස්වභාවික සිද්ධි ගලනයක යමක් සිද්ධ වෙමින් පවතින මේ ස්වභාවික ගලනයේ කිසිම ප්‍රශ්නයක් නැහැ. අපි යමක් කරන්න හදනවා නම් යමක් කරන්නේම චේතනාත්මකව, ඒ කියන්නෙ සංස්කරණයක් වෙනවා. අන්න එතන තමයි දුකට පාර කැපෙන්නෙ, සසරට පාර කැපෙන්නෙ. ඉතින් අපි මේක උදාහරණ වශයෙන් ගමු, අපි දැන් මේ සක්මන පර්යංක වශයෙන් භාවනාවක් කරගෙන යද්දි අපි උදාහරණයක්, පර්යංකයේදී අපි කියනවා ඔබේ මූලික අරමුණ තෝරගන්න, හුස්ම හෝ පිම්බීම හැකිලීම වශයෙන්. තෝරගෙන මේ මූලික අරමුණට ඇහැට ඇහැ තියාගෙන බලා හිඳිමින් මේ මූලික අරමුණ මෙනෙහි කරනවා.

අපි හිතමු ඔබ තෝරගත්තෙ හුස්ම නම් හුස්ම ඇතුල්වෙනකොට ඇතුල්වෙනවා, පිටවෙනකොට පිටවෙනවා වශයෙන්. එහෙම නැත්නම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වශයෙන් මේක මෙනෙහි කරමින් තමයි අපි මුලින්ම මූල කමටහනත් එක්ක යෝගාවචරයාට ගණුදෙනු කරන්න කියන්නෙ. එතකොට මේ විදියට දිගින් දිගටම අරමුණ මෙනෙහි කරමින් යද්දි පුහුණු කරන, පුහුණුවේ යෙදෙන යෝගාවචරයන්ට අත්දැකීමක් ලැබෙනවා මේ හුස්ම ගෙවෙන්න පටන් ගන්නවා. හුස්ම නොදැනී යන තැනකට එන්න පටන් ගන්නවා. හුස්ම සියුම් වෙන්න පටන් ගන්නවා. අන්න එතකොට මේ මෙනෙහි කරන්න නම් යමක් වෙන් වෙලා තියෙන්න එපැයි, යමක් note කරන්න වෙන් වෙන්න ඕන, සමස්තයෙන් වෙන් වෙන්න ඒන. එතකොට මේ හුස්ම ගෙවෙන්න පටන් ගන්නකොට මේක ආශ්වාසයද, මේක ප්‍රශ්වාසය ද කියලා මේ සමස්තයෙන් වෙන් කරලා හඳුනගන්න බැරි විදියට මේ දෙක එකට mix වෙනවා වගේ දැනෙනවා. ඒ කියන්නෙ හුදු හුස්මක්, යම්කිසි විදියකට හුස්මක් සිද්ධ වෙනවා. හුස්ම ගැනීමේ ක්‍රියාවලියක් සිද්ධ වෙනවා කියලා තේරෙනවා, මේක වෙන් කරලා හඳුනගන්න බැරිවෙනවා. එතකොට වෙන්නෙ අර මෙනෙහි කරන එක නතර වෙලා ඉබේ මේක සිද්ද වෙන තැනට එනවා. හුස්ම වැටෙනවා කියන එක ස්වභාවික සංසිද්ධියකින් වෙන්න පටන් ගන්නවා, මෙනෙහි කරනවා කියන ක්‍රියාවලිය නතර වෙනවා.

එතකොට මේ මෙනෙහි කරනවා කියලා කියන්නෙ ඇත්තටම මේක සංස්කරණයක්. සංස්කාර චේතනාත්මකව වෙන්නෙ. හැබැයි ඇයි අපි ඒක ගන්නෙ. අර හුස්ම ගෙවීමත් එක්ක මේක හැලෙනවා. මේ සංස්කරණය නොකරන තැනකට මනස එනවා. එතකොට අපි මේ දැන් මුලින්ම මේ කය සම්බන්ධ අරමුණක්නෙ මේ අරගන්නෙ. ඉන්ද්‍රිය පටිබද්ධ ඉන්ද්‍රිය සම්බන්ධ වෙන අරමුණක්නෙ අපි මේ ඉස්සරහින් තියාගන්නෙ, හුස්ම හෝ පිම්බීම හැකිලීම විදියට. එතකොට මේ ඉන්ද්‍රිය සම්බන්ධ මේ කය සම්බන්ධ ඇස කණ නාසය දිව කය කියන මේ ඉන්ද්‍රිය සම්බන්ධව මේ හැමදෙයක්ම එන්නෙ සංස්කරණයකට යටවෙලා, නතුවෙලා තමයි එන්නෙ. එතකොට අපි දැන් මේ පර්යංකයේදී මේ හුස්ම අපි මුලින්ම මෙනෙහි කරන්න ගත්තහම ඉස්සරවෙලා මෙනෙහි කරනවා ඒක සංස්කරණය කරමින්, ඊටපස්සෙ හුස්ම ගෙවෙන්න පටන් ගන්නවා, ඊටපස්සෙ මෙනෙහි කිරීම ටික ටික නතර වෙනවා. අන්තිමේදී මේ හුස්ම ගෙවිලා ගිහින් හුස්ම නොදැනෙන, හුස්ම දැනෙන්නෙ නැති, සියුම් හිස්තැනක සියුම් තැනක විඤ්ඤාණය බැසගන්නවා, විඤ්ඤාණයට ස්පර්ශය කරන්න පුලුවන් වෙනවා. මේ හුස්ම නොදැනී ගිය සියුම් තැනක. ඒක ඉන්ද්‍රිය පටිබද්ධ නෑ. ඒක ඉන්ද්‍රියන්ට සම්බන්ධ නැති අතින්ද්‍රිය දෙයක් ඉන්ද්‍රියන්ට ගෝචර නොවෙන.

එතකොට මෙතනදි මේ ඉන්ද්‍රිය පහෙන්, ඇස කණ නාසය දිව කයෙන් ගන්න අරමුණු නෑ මෙතනදි. එහෙම අරමුණක් නෙවෙයි එතන තියෙන්නෙ. ඒ හුස්ම ගෙවුනු තැන, ඒ හිස්තැන, ඇස කණ නාසය දිව කයෙන් ගන්න අරමුණකට නෙවෙයි විඤ්ඤාණය ඒ වෙලාවේ බැහැගෙන තියෙන්නෙ. එතකොට ඒ අත්දැකීම අපි යෝගාවචරයා ටික ටික තහවුරු කරගන්නයි උත්සාහ කරන්න ඕන. මොකද ඒ තැනදි යමක් සංස්කරණය කරන්නෙ නැහැ. අපි අලුතෙන් දෙයක් කලේ නැතිනම්, මෙතනදි නීවරණ ධර්ම වලින් බලපෑමක් ආවෙ නැතිනම් එතන චේතනාත්මකව යමක් සිද්ධ වෙන්නෙ නැහැ. අර හිස් තැනට තමයි සම්බන්ධ වෙලා ඉන්නෙ විඤ්ඤාණය අපි දැනුවත්ව ඉන්නෙ. එතකොට මේක ඉන්ද්‍රිය පටිබද්ධ නැහැ. ඒ විඤ්ඤාණය පවතින තැන, එතන පවතින තාක් කල් සංස්කාර රැස්වෙන්නේ නැහැ. මේක විපස්සනාවට දොර ඇරෙන තැනක් සහ මේක සමතයට අදාළ කෑල්ලක්. මේ මානසිකත්වය සමථ කොටසක්, සමාධි කොටසක් මේ තියන්නෙ. එතකොට අපි දැනගන්න ඕන මේ තැන මේ හිස්තැනට ආවට පස්සෙ මේ හුස්ම නොදැනුන තැනට ආවට පස්සෙ මේක නැවත නැවත උපයන්න සහ මේක වශී කරගන්න මේක තහවුරු කරගන්න අපි මුලින්ම උත්සාහය ගන්න ඕන. ඉතින් මෙතනදි මේ තැනට ආවට පස්සෙ භාවනා කරන්න දෙයක් නෑ, මේක භාවනාව කෙරෙන තැනක්. කෙරෙන තැනකට එනවා.

අපි මුලින්ම භාවනා කරන්න, සංස්කරණය කරමින් චේතනාත්මකව කරන්න තමයි බැසගන්නෙ. මෙතෙන්ට ආවහම භාවනාව කෙරෙන තැනකට එනවා. ඉතින් අපි ගොඩක් වෙලාවට මෙතනදි තියෙනවා ප්‍රශ්නයක්, යෝගාවචරයා මේ සංස්කාර නැති තැනක් කලින් අත්දැකලා නැති නිසා ගොඩාක් වෙලාවට යෝගාවචරයා මෙතනදි භයවෙන්න ඉඩකඩ තියෙනවා. මෙතනදි ප්‍රශ්නයක් හදාගන්න ඉඩ තියෙනවා. මේ තත්වය මොකක්ද කියලා හොයන්න ඉඩතියෙනවා. මෙතනදි ගැස්සෙන්න ඉඩ තියෙනවා. සැක කරන්න ඉඩ තියෙනවා. මොකද අපිට මේක පුරුදු නෑ. අපිට පුරුදු සංස්කරණය කරලා. සංස්කාර රැස් කරලා, යමක් චේතනාත්මකව කරලා අපිට පුරුදු. එතකොට අපි අරමුණකට බැඳිලා ඉන්න තාක් කල් අපි ඉන්නෙ සංස්කාර කරමින් තමයි, රැස් කරමින්. එතකොට මේ අරමුණක් ගෙවිලා ගිහිල්ලානෙ. අරමුණක් නැති තැනකදිනෙ අපි මේ තත්වය දැන් මේ ඉන්නෙ මේ විඤ්ඤාණය බැහැගෙන. අරමුණක් නැති තැනක. ඉතින් එතනදි සංස්කරණයක් නැහැ. වෙන්නෙ නැහැ, සංස්කාර රැස් වෙන්නෙ නැහැ.

ඉතින් ඒක හරි අලුත් අත්දැකීමක් වුනාම යෝගාවචරයා ගොඩාක් වෙලාවට මෙතනදි භය වෙනවා, මේක සැක කරනවා, සමහර විට ආපස්සට එනවා, ඉතින් මේක නැවත නැවත පර්යංකයේදී පුරුදු කලාම, මේක සක්මනේදීත් ගන්න පුලුවන් කියලා යෝගාවචරයාට දැනෙනවා. කලාතුරකින් එක දිගට අඛණ්ඩව භාවනා කරන යෝගාවචරයෙකුට එදිනෙදා වැඩ වලදිත් මේක ස්පර්ශ කරන්න පුලුවන්, මේ තැනට යන්න පුලුවන් තත්වය එනවා. ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා මේ තැනදි, මේ හුස්ම ගෙවෙන තැනදි මේකත් එක්ක ඉස්සරහට සාදරව යන්න නම් ඒ වෙනකොට එයාගේ සීලය හොඳ ශක්තිමත් තැනක තියෙන්න ඕන, කුකුස් නැතිවෙන්න ඕන, හිත විපිළිසර නොවෙන්න ඕන, එයාට තහවුරුකමක් තියෙන්න ඕන තමන් මේ ආපු ගමන ගැන. එතකොට එයාට මේක අදහාගෙන ඉස්සරහට යන්න පුලුවන් හැකියාව ඇතිවෙනවා. ඉතින් මේ තැනදි සමහර වෙලාවට යෝගාවචරයාට නිකං background එකෙන් වගේ සිතුවිලි ඇවිල්ලා යනවා පේනවා, ශබ්ද ඇහිලා යනවා පේනවා. එක එක කයේ දැනීම් වේදනා ඇවිත් යනවා පෙනෙනවා, දැනෙනවා එයාට. නමුත් එයා ඒවට අහුවෙන් නෑ. ඒවා තැවරෙන් නෑ මනසේ, එයාට හොඳටම පේනවා මම ඉන්නෙ හිස්තැනේ මම ඉන්නෙ හුස්ම ගෙවුනු තැන අරමුණු කරමින්. ඒ අතරේ අනිත් අරමුණු ඇවිල්ලා යනවා එකක්වත් තැවරෙන්නෑ, මනසේ තවරගන්නෙ නැහැ. ඒක මනසට බලපාන තැනකට අල්ලගන්නෙ නෑ. මෙන්න මේ තැන තමයි ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ සාමාන්‍යයෙන් සඳහන් කරන්නෙ මේ තැනදි තමයි විපස්සනාවට ආරම්භයක් ගන්නෙ කියලා.

ඉතින් මොකද මේ හැමදේම දැනෙනවා කය දැනෙනවා, background එකෙන් අරවා ඇවිල්ලා යනවා දැනෙනවා. මේ ඔක්කොම තියෙන තැන තමයි විපස්සනාවට ආරම්භය ගන්නෙ. මොකද මෙතන චේතනා නැති සංස්කරණය කරන්නෙ නැති සංස්කාර නැති තැනක්. ඉතින් මේක පුරුදු වුනාට පස්සෙ මේ හිස්තැනේ මේ සංස්කාර නැති, මේ චේතනා නැති තැන ඉන්න පුරුදු වුනාට පස්සෙ හොඳ වශී කරගැනීමක් වුනාට පස්සෙ ඕන්නම් එයාට ආපස්සට ගිහිල්ලා පොඩි අර අරමුණු බලලා සිතුවිලි බලලා පොඩි කලබැගෑණියක් කලබලයක් ඕන නම් එයාට කරගන්න පුලුවන්. හැබැයි එයා දන්නවා ඒක කරන්න යෑමෙන් වෙන්නෙ අර ගත්තු එකලාසය කැඩෙනවා කියන එක. ඉතින් එයා ඒක දන්න නිසා එයා යන්නෙ නෑ ආපස්සට. ඕන නම් ගිහිල්ලා එන්න බැරිකමකුත් නෑ. මොකද දැන් එයාට මේ තත්වය වශී වෙලා තියෙන්නෙ.

ඉතින් මෙතනදි භාවනාව විසින් භාවනාව කරගෙන යන්න පටන් ගන්නවා. භාවනාව ඉබේ සිද්ධ වෙන තැනකට එනවා. ඕන තරම් කාලයක් ඒක වශී කරාම මේ තත්වයේ ඉන්න පුලවන් හැකියාව යෝගාවචරයාට එනවා. ඉතින් මෙතනදි ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ හරි විශේෂ කාරණයක් මතක් කරනවා, මේ තැනදි එයාට මේ දේවල් වල යථා ස්වභාවය පේන්න ගත්තහම කළකිරීමක් හටගන්නවා, නිබ්බිදාව කියන එක පහළ වෙන්න ගන්නවා. මොකද අතිවේගයකින් තමන්ටත් හිතාගන්න බැරි වේගයකින් දේවල් ඇතිවෙලා බිඳිලා යන එක එයාට පෙනෙන්න ගන්නවා. මෙතනදි ඒකෙ තියෙන වෙහෙසකර බව, ඒක තමන්ගේ වසඟයේ පවත්වන්න බැරි අනාත්ම ස්වභාවය පෙනෙන්න ගත්තහම මෙතනදි නිබ්බිදාව කියන එක පහළ වෙන්නෙ එපා වීමක් විදියට, කළකිරීමක් විදියට, පණ නැති විදියට. එතකොට මේක මේ තත්වයට මුහුණ දෙන්න ඇත්තටම යෝගාවචරයා දක්ෂ වෙන්නත් ඕන. ගුරුවරයාට හොඳ ලොකු වගකීමක් තියෙනවා යෝගාවචරයාට මේක පහදලා දෙන්න සහ ගෝලයාට ඒ භාවනා කරන යෝගාවචරයාට කමටහන හරියට ශුද්ධ කරගන්න වෙනවා. නැතිනම් ගොඩක් වෙලාවට යෝගාවචරයා කරන්නෙ මෙහෙම කළකිරීමක් එන්න පුලුවන්ද, මෙහෙම එපාවීමක් එන්න පුලුවන්,

මෙහෙම මුස්පේන්තු ගතියක් එන්න පුලුවන් කියලා සැක කරනවා. සමහර විට භාවනාව අතහරින්න පුලුවන්, ගුරුවරයා අතහරින්න පුලුවන්, වෙන තැන් වලට යන්න පුලුවන්, එයාට විශ්වාසය නැතිවෙන්න පුලුවන්. ඉතින් ඒ නිසා ගුරුවරයා උපක්‍රමශීලීව මෙතනදි කටයුතු කරන්න ඕන. මේ කියන එපාවීම මේ නිබ්බිදාව කියන එකත් එක්ක යෝගාවචරයාට ගණුදෙනු කරන්න උදව්වක් එන විදියට ගණුදෙනු කරන්න උපකාර කරන්න, ගුරුවරයා දැනගන්න ඕන. ඒ වගේම මේ භාවනාව කරන කෙනාටත් ලොකු විශ්වාසයක් හටගන්න ඕන මනසේ සුතමය වශයෙන් සහ කමටහන් ශුද්ධ කරගැනීම වශයෙන්. මේ සිද්ධ වෙලා තියෙන්නෙ මොකක්ද කියන එක පැහැදිලි කරගන්න, එයාට ලොකු විශ්වාසයකින් වැඩ කරන්න පුලුවන් වෙන්න ඕන.

ඉතින් මේ කියන අභියෝගයට යෝගාවචරයාට මුහුණ දෙන්න පුලුවන් වුනොත් එයාට මේ සංස්කාරයන්, සංඥාවන් කියන ඒවායේ වෙනස් වෙන ස්වභාවය ඒවා වේගයෙන් ඇතිවෙලා නැතිවෙලා යන හැටි, ඒක දුකක් එන හැටි, ඒක අනාත්ම ස්වභාවය එයාට හොඳට පෙනෙන්න ගන්නවා. පෙනීම හරහා ඒවා දැනීම හරහා තමයි එයාට ඒක වැටහෙන්නෙ. මේ ටික තේරුම් ගත්තට පස්සෙ එයා ගොඩාක් වෙලාවට දේවල් වලට සිද්ධ වෙන්න ඉඩහැරලා ඔහේ බලන් ඉන්න මානසිකත්වය ගොඩක් වෙලාවට එදිනෙදා ජීවිතෙත් එනවා. ගොඩක් වෙලාවට දේවල් වෙනස් කරන්න යන්නෙ නැහැ. දේවල් වලට ඔය වෙන විදියට වෙන්න ඉඩ හැරලා අර තැනේ හැටියට ඇණේ ගහගෙන පාඩුවේ ඉන්න වගේ ඒ වගේ මානසිකත්වයකට යෝගාවචරයාගේ මනස එනවා. දේවල් වලට involve වෙන්න යන්නෙ නැහැ වැඩිය. ස්වභාවිකව සිද්ධ වෙන දේට වෙන්න ඉඩහැරලා ඉන්නවා. ඉතින් මට මතකයි එක තැනක ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා මේ සංස්කාර කිරීම, මේ සංස්කාර නැති තැනකටනෙ මනස අරන් යන්න හදන්නෙ. ඒකට බුදුරජාණන් වහන්සේ දීලා තියෙනවා අපිට ක්‍රියා පටිපාටියක්, ඒකට තමයි අපි ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය කියන්නෙ.

එතකොට මේ සංස්කාර නැති තැනකට මනස අරන් යන්න භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දීපු මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය කියන ක්‍රියා පටිපදාව තමයි ලෝකෙ සංස්කාර අඩුම ක්‍රියාවලිය. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය කියන්නෙත් සංස්කාරම තමයි. හැබැයි සියලුම සංස්කාර, අනිත් සංස්කාරත් එක්ක බලපුවාම සංස්කරණයන්, චේතනාත්මක දේවල් සිද්ධ වෙන අඩුම තැන. බලපෑම අඩුම තැන. ඒ නිසා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේක අනුමත කරලා තියෙනවා, ඒකෙන් අපි සංස්කාර නැති තැනකට අපේ මනස අරන් යන්න පුහුණු වෙනවා. ඉතින් මෙන්න මේ විදියට සංස්කාර නැති තැනකට මනස ආවට පස්සෙ මේ හුස්ම නොදැනෙන තැනට මනස ගියාට පස්සෙ, මේ හිස්තැනට ගියාට පස්සෙ දැන් තවදුරටත් විඤ්ඤාණයට පවතින්න තැනක් නැතිවෙනවා. එතකොට විඤ්ඤාණය පොඩ්ඩක් කොටුවෙන්න පටන් ගන්නවා. බොහොම පුංචි සීමාවක. මොකද අපි මේ විඤ්ඤාණය මායාවක් කියලානෙ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ, මායාකාරයෙක් විදියටනෙ විග්‍රහ කරන්නෙ. විඤ්ඤාණය කවදාවත් කැමැති නැහැ විඤ්ඤාණය විසින් විඤ්ඤාණය තේරුම් ගන්නවාට. නමුත් අපි මේක තේරුම් ගන්න සිත විසින් සිත තේරුම් ගත යුතු තැනකට මනස එනවා. නමුත් කවදාවත් මේ විඤ්ඤාණය කැමැති නෑ එයාට එයා මුහුණ දානවට.

ඉතින් ඒ නිසා එයා හැමවෙලාවෙම අපිව උගුලකට අහුකරගෙන අපිව මායාවක පටලවාගෙන අරන් යන්න තමයි බලන්නෙ. එතකොට මෙතෙන්ට එනකල් මේ රූපය කියන්නෙ මොකක්ද කියලා දැනගෙන, රූපයෙන් මනස නිදහස් කරගෙන, වේදනාව කියන්නෙ මොකක්ද කියලා දැනගෙන ඒකෙන් මනස නිදහස් කරගෙන සංඥා සංස්කාර කියන්නෙ මොකක්ද කියලා දැනගෙන ඒවා ගෙවාගෙන ගෙවාගෙන ඇවිල්ලා තමයි අපි

මේ අන්තිමට විඤ්ඤාණය කියන සතා කොටු කරන්නෙ. මොකද එයාව අවබෝධ කරනවා කියන එක එයාව තේරුම් ගන්නවා කියන එක හරිම අමාරු වැඩක්. එතකොට මෙතනදි මේ විඤ්ඤාණය කියන එක පුංචි සීමාවකට කොටු වෙනවා. අන්න එතනදි විඤ්ඤාණයට, විඤ්ඤාණය මුහුණට මුහුණ දාලා කටයුතු කරද්දි ඔන්න තේරෙන්න ගන්නවා මේකෙත් තියෙන්නෙ හරයක් නැති දෙයක්, මේකෙත් තියෙන්නෙ වෙනස් වෙන දෙයක්, වේගයෙන් ඒක දුකටමයි හේතුවෙන්නෙ. මට වසඟයේ තියන්න පුලුවන් තත්වයක් නෙවෙයි කියලා වැටහෙන්න ගන්නවා. ඒ වගේම ඒ විඤ්ඤාණය හටගන්න හේතු ටික යෝගාවචරයාට පේන්න ගන්නවා. එතකොට ඒ හේතුවල ස්වභාවයත් අච්චරයි. ඉතින් අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්මයට යටත් හේතු වලින් යමක් හටගන්නවා නම් ඒකත් අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්මම තමයි කියලා අනුමාන වශයෙන් ණය විපස්සනා වශයෙනුත් වැටහෙන්න පටන් ගන්නවා.

ඉතින් මේ විදියට මේ විඤ්ඤාණය කියන්නෙ මොකක්ද ඒකේ මරුඋගුලට අහුවෙන් නැතිව කටයුතු කරන තැනට තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමයේදී ක්‍රමානුකූලව යෝගාවචරයාගේ මනස අරන් එන්නෙ. රූපය ගෙවන් කරලා වේදනාව සංඥා සංස්කාර ගෙවන් කරලා අන්තිමට විඤ්ඤාණය පුංචි සීමාවකට කොටු කරගන්නවා. එතකල් එහෙම නොකරන තාක් කල් එයාව තේරුම් කරගන්න, එයාව අවබෝධ කරගන්න, එයාව කොටු කරගෙන එයාව දකින්න යන්න අපිට අමාරුයි. ඒතරම් එයා මායාකාරයෙක්, විජ්ජාකාරයෙක්.

ඉතින් ඔය තමයි සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ මේ ධම්මානුපස්සනා කොටසේ තියෙන මේ කන්ධ පබ්බයට අදාළ පොඩි කොටසක් මං විස්තර කලේ. යෝගාවචරයාට උදව් වෙයි කියලා හිතලා, ඉතින් ඔහොම ගමනක තමයි යෝගාවචරයා ඉන්නෙ මේ මුල ඉඳලම. කායානුපස්සනා කොටසේ ඉඳලා, ඉතින් ධම්මානුපස්සනා කොටසේ කන්ධ පබ්බ කොටසේ එච්චරයි මම කතා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ. ඊළඟ දේශනයෙන් ඊළඟ කාරණය ගැන කතා කරමු. තෙරුවන් සරණයි!

40) සති සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙන හැටි | Mindfulness meditation sinhala | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! සතිපට්ඨාන දේශනා මාලාවේ අපි ඉන්නෙ. පඤ්චස්කන්ධය සම්බන්ධයෙන් කන්ධ පබ්බය කතා කලාට පසු සූත්‍රයේ තියෙන්නෙ ආයතන සම්බන්ධයෙන් කතා කරන්න. නමුත් ආයතන සම්බන්ධයෙනුත් ස්කන්ධ පබ්බයටම දාලා අපිට යමක් ගොනු කරගන්න පුලුවන් නිසා මම ඒ ගැන කතා කරන්නෙ නැහැ. ඒ ගැන කතා නොකර වැදගත් මාතෘකාවක් තියෙනවා ඊටපස්සෙ, ඒ තමයි බොජ්ඣංග ධර්ම ගැන. මම ඒ ගැන චුට්ටක් කතා කරන්න කියලා හිතුවා. මේ අඛණ්ඩව පුහුණු වෙන කෙනෙකුට අනුග්‍රහ පිණිස. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා මේ ආනාපානසතිය කියන එක පුරුදු කරන යෝගාවචරයාට ඒ හරහා සතර සතිපට්ඨානය වැඩෙනවා, ඒ හරහා සප්ත බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩෙනවා, ඒ හරහා විද්‍යා විමුක්ති ධර්ම සාක්ෂාත් කරන්න පුලුවන් කියලා. ඉතින් අපි මේ පුහුණු කරගෙන යන පුහුණුවේදී පර්යංකයේදී අපි හුස්මට අවධානය තියාගෙන හිටියාම, මේ වෙනකල් දේශනා මාලාව මුල ඉඳලා අහපු අය සහ මුල ඉඳලා පුහුණුවේ යෙදුනු අයට තේරෙනවා ඇති අපි මේ හුස්මට අවධානය තියාගෙන හිටියාම අඛණ්ඩව අපිට සති ධාරාව පවත්වන්න පුලුවන් වුනොත් වැඩි වෙලා යන්න කලින් හුස්ම සංසිඳෙනවා, හුස්ම ගෙවෙන්න ගන්නවා, හුස්ම සියුම් වෙන්න පටන්

ගන්නවා. එතකොට එතනදි අපිට කරන්න තියෙන්නෙ ඒ සියුම් වුනු නොදැනී යන්න පටන් ගත්තු ඒ හුස්මට ඒ සියුම් බවට, ඒ නොදැනෙන ස්වභාවයට සතිය තියන්න ඕන, අවධානය තියන්න ඕන.

ඉතින් භාවනා කරගෙන යද්දි යෝගාවචරයාගේ කමටහන් වාර්තාකරණයෙන් ගුරුවරයාට හොයාගන්න පුලුවන් වෙනවා මෙයා සමථයට ද විපස්සනාවට ද බර කියලා. ඉතින් මෙතනදි මේ මට්ටමේදි සමථයට බර කෙනා, සමථයට අනුග්‍රහ කෙනා ඒ සියුම් තැන, ඒ හිස් බවේ මනස තියාගෙන එතනට අවධානය තියාගෙන ඉද්දි නීවරණ වලට මනසට හටගන්න ඉඩක් නෑනෙ. මොකද එයා අඛණ්ඩව සති ධාරාව පවත්වනවා. එතකොට මේ මනසේ හටගන්න ප්‍රභාෂ්වර බව ආලෝකයක් විදියට සමහර වෙලාවට සමථ යෝගාවචරයාට පේන්න ගන්නවා. ඒ හරහා තමයි පොතේ තියෙන විදියේ ධ්‍යාන මට්ටම් දක්වා ඒක පුහුණු කරන්න ඕන සමථ යෝගාවචරයා. විපස්සනාවේදීත් මේ විදියට විපස්සනාවට බර කෙනාටත් මේ හුස්මට අවධානය තිබ්බහම හුස්ම නොදැනෙන තැනකට මනස එනවා. එතනදි එයාගේ මනස හුස්මත් එක්ක කිදා බහිනවා, හුස්ම අරමුණයි ආනාපාන අරමුණයි, සතියයි එකට සමපාත වෙන්න පටන් ගන්නවා. හරියට හුස්මයි හිතයි එකක් වගේ තමයි දැනෙන්න ගන්නෙ එතනදි. හුස්මයි හිතයි වෙන් කරගන්න බෑ වගේ දැනෙන තැනකට මනස එනවා.

මෙතනදි විපස්සනා යෝගාවචරයාට ගොඩාක් වෙලාවට මේ ධ්‍යාන මට්ටමට යනවට වැඩිය ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ නිතරම විස්තර කරනවා මේ මට්ටමේදී බොජ්ඣංග ධර්ම තමයි එයාගේ ඉස්මතු වෙලා එන්නෙ. ඒවා තමයි වැඩෙන්නෙ. මේ මට්ටමේදි සතිය තහවුරු වෙලා පවතින්න පටන් ගන්නවා. බොජ්ඣංග මට්ටමට සතිය දියුණු වුනාට පස්සෙ ඒ කෙනාට විශේෂ සළකුණු ටිකක් දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. මේ මට්ටමේදී මෙයාගේ සතිය මම සිහියෙන් ඉන්නෙ කියන එක පවා එයාට දැනෙනවා, මම සිහියෙන් ඉන්නෙ අඛණ්ඩව මගේ සති ධාරාව පවතිනවා කියන එක එයාට දැනෙනවා, එතනදි එයාට දැනෙනවා මේ මොහොත දක්වා එනකල් මෙච්චරක් දුරකට මගේ සතිය පැවතුනා අඛණ්ඩව. අපි හිතමු උදාහරණයක් විදියට හුස්ම වාර විස්සක් තිහක් මට මේ වන විට එක දිගට සිහියෙන් දකින්න පුලුවන් වුනා. මතුවටත් මෙතනින් ඉස්සරහටත් හුස්ම වාර විස්සක්, තිහක්, හතළිහක්, පනහක්, මෙච්චර වෙලාවක් මට අඛණ්ඩව සිහිය තියන්න පුලුවන් කියලා පුදුමාකාර විශ්වාසනීය ගතියක් මනසට එනවා. තහවුරු වෙලා මනසට එනවා ඒ විශ්වාසය. ඒ තරමටම එයාට මේ සතිය අතවාසියට ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ.

ඉතින් මේක සක්මන් කරද්දිත් එනවා යෝගාවචරයාට, එදිනෙදා ජීවිතේදි වැඩ කරනකොටත් වෙහෙසක් නැතිව automatically, ඉබේම සිහිය apply වෙනවා එදිනෙදා වැඩ කරද්දි. බලෙන් සිහිය තියනවා, ඔන්න ඊටපස්සෙ නැතිව යනවා ටික වෙලාවකින්, ආයෙ හිතලා ආයාසයෙන් ගන්නවා. ඒ තමයි මුල් කාලෙ අපි. මේ බොජ්ඣංග මට්ටමට සති සම්බොජ්ඣංග මට්ටමට සතිය; පළවෙනියටම තියෙන්නෙ බොජ්ඣංග ධර්ම වල සති සම්බොජ්ඣංගය. ඒ මට්ටමට සතිය පුහුණු වුනාට පස්සෙ දියුණු වුනාට පස්සෙ ඉබේම සිහිය පිහිටනවා. ඒක ගඟක් වාගේ ස්වභාවිකවම සිහිය පිහිටන්න ගන්නවා, වෙනසක් නැතිව. බොහෝ පිරිසක් එක්ක වැඩ කරන තැනකදි වුනත්, තමන්ගේ වටේ ඉන්න පිරිසට නොදැනී මේ කෙනාගේ මනසේ සිහිය පිහිටන්න පටන් ගන්නවා. ඉතින් ඔය නිසා තමයි සාමාන්‍යයෙන් විපස්සනා ගුරුවරු යෝගාවචරයාට කියනවා උදේ අවදි වුනු තැනේ පටන් රෑ නින්දට යනකල්ම අඛණ්ඩව සිහිය තියන්න කියලා ගුරුවරු උපදෙස් දෙන්නෙ මේ නිසයි. අනායාසයෙන් සිහිය පිහිටන තැනකට මනස එනවා බොජ්ඣංග මට්ටමේදි.

ඊළඟට මේ බොජ්ඣංග මට්ටමට සතිය දියුණු වුනාම තව වැදගත් ලක්ෂණයක් එනවා, ඒ තමයි අපි හිතමු හැම වෙලාවෙම සතිය තියෙන් නැනෙ. සතියත් අනිත්‍ය ධර්මයක්නෙ. ඒ කියන්නෙ අසතිමත් මොහොතවල් එනවා. සිහිය නැති මොහොතවල් එනවා. අපි සාමාන්‍යයෙන් දැනට සිහිය පුරුදු කරගෙන යද්දි සිහිය නැති වුනාම අසතිමත් වුනාම පසුතැවෙනවා. ඒක තමයි අපිට දැනට තියෙන ස්වභාවය. නමුත් බොජ්ඣංග මට්ටමට ආවට පස්සෙ එයා අසතිමත් නම්, සිහිය නැති නම් ඒකත් එයාට දැනගන්න පුලුවන්, හැබැයි පසුතැවීමක් නැතිව. අන්න ඒක තමයි වැදගත්ම ලක්ෂණය. එයාට තේරෙනවා එයා හුස්මත් එක්ක ඉස්සරහට යද්දි මම දැන් රූපයක් දිගේ පමාවෙලා ඉන්නෙ, ක්ලේශයකට යටවෙලා ඉන්නෙ, ශබ්දයක් දිගේ, ගඳක්, රසක්, පහසක්, ස්පර්ශයක්, සිතුවිල්ලක් දිගේ මම පටලැවිලා ඉන්නෙ, මම ඒ අනාරක්ෂිත තැනක ඉන්නෙ, මෙතන කෙලෙස් සහිතයි, මට අසතියෙන් ඉන්නෙ කියන එක මූලික අරමුණෙන් මං පිට පැනලා ඉන්නෙ කියන එක එයාට තේරෙනවා.

මෙතනදි වැදගත් දේ තමයි පසුතැවීම නැතිකම. පසුතැවෙන්නෙ නැහැ. මෙතනට එනකල්ම යෝගාවචරයා සියයට සීයක් සතිය තියාගන්න තමයි බලන්නෙ. යෝගාවචරයා අහුවෙනවා ඒකට. එයාට හැම තත්පරයකට අඛණ්ඩව සති ධාරාව පවත්වන්න ඕන වගේ හැඟීමක් ඇතිවෙනවා. නමුත් එහෙම තියෙන්න නෑ. මොකද සතියත් අනිත්‍ය ධර්මයක්. බොජ්ඣංග මට්ටමට එනකොට තමයි ඒක තහවුරු වෙලා මනසට කාවදින්නෙ. ඒ නිසයි එයාට පසුතැවීම කියන එක එන්නැත්තෙ. සියයට සීයක් සතිය දවස පුරාම තියාගන්න උත්සාහ කරන යෝගාවචරයාට පසුතැවීම එනවා සිහිය නැතිවුනාම. ඉතින් එතනදි මේ මට සිහිය නෑ කියලා දැනගත්තට පස්සෙ මනසට පුදුමාකාර සැහැල්ලුවක් දැනෙන්න ගන්නවා, ඒක දැනගන්න එක. කලින් ඒක මහ බරක්. ඇයි පසුතැවෙනවානෙ. ඉතින් මේ මට සිහිය නෑ කියන එක දැනගත්තහම, සතියේ නැති කම දැනගත්තහම හරි සහනයක් එනවා පසුතැවීම නැතිව තියෙද්දි, මොකද එයාට accept කරන්න පුලුවන්, බාරගන්න පුලුවන්. ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා මෙන්න මේ තැනදි යෝගාවචරයා හොඳ නරක කියන දෙක ඉක්මවා යනවා, අතික්‍රමණය කරනවා, තවදුරටත් ඒ යෝගාවචරයාට හොඳ නරකින් ඇති වැඩක් නැහැ. මොකද අපි ලෝකෙ හොඳ නරක කියලා දෙකට බෙදාගෙන ඉන්න තාක් කල් අපි ඉන්නෙ සසරෙ තමයි, ගැටේක ඉන්නෙ. ඉතින් අපි නරක අයින් කරන්න හොඳ අල්ලගන්නවා.

ඉතින් නරක නිසා තමයි අපි සතිය පුරුදු කරන්න පටන් ගන්නෙ. ඉතින් හොඳ අල්ලගත්තත් හොඳත් අතහැරෙන්න ඕන. නමුත් යෝගාවචරයා මුල් කාලෙ මේ සතිය සියයට සීයක් තියන්න උත්සාහ කරන්නෙ සතිය නැතිවුනාම පසුතැවෙන්නෙ මේ හොඳ අතහැරගන්න බැරිවෙන නිසා. හොඳට එයා කොටුවෙලා ඉන්නෙ, නරක අතහරින්න ගිහිල්ලා හොඳට කොටුවෙලා. නමුත් හොඳ නරක දෙකම මෙතනදි අතහැරෙනවා යෝගාවචරයාට. එයාට හොඳ ආවත් එකයි, නරක ආවත් එකයි, මොකක් ආවත් එයා හැම එකකටම දැනුවත්, හැම එකකටම සතිමත්. ඉතින් මෙන්න මේ මට්ටමේ තමයි හොඳ නරක දෙක ඉක්මවා යන්නෙ. පින් පව් දෙක ඉක්මවා යන්නෙ. කුසල් අකුසල් දෙක ඉක්මවා යන්නෙ. දැන් මේ අසතියේදී පසුනොතැවෙන ගතිය යෝගාවචරයාගේ මනසට හදලා දෙන්නෙ මේ බොජ්ඣංග මට්ටමට කලින් සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම වල තියෙනවානෙ බොජ්ඣංග වලට කලින් ඉන්ද්‍රිය ධර්ම, බල ධර්ම කියලා.

මුලින්ම සතර සතිපට්ඨානය, සතර සම්‍යපදන් වීර්යය, සතර ඍද්ධිපාද, ඊටපස්සෙ ඉන්ද්‍රිය බල ධර්ම, බොජ්ඣංග ධර්ම ඔහොමනෙ එන්නෙ. එතකොට මේ අසතියේදී කම්පා නොවෙන ගතිය, සති බලය ඒ කියන්නෙ බල ධර්ම වලදි, පඤ්ච බල ධර්ම වලදි තමයි

එයාගේ යෝගාවචරයාගේ මනසට එන්නෙ. මොකද සති බලය කියලා කියන්නෙ අසතියේදී කම්පා නොවෙන ගතිය. එතනදි තහවුරු වෙලා තමයි මේ බොජ්ඣංග මට්ටමට, සති සම්බොජ්ඣංග මට්ටමට යෝගාවචරයාගේ මනස එන්නෙ. මෙතනදි මේ කම්පා නොවෙන්නෙ මොකද අසතියේදී සිහිය නැති වුනාම එයාට ආත්ම විශ්වාසය බිඳගන්නෙ නැතිව හරි ඔව් මේ මොහොතේ මට සතිය තිබුනෙ නැහැ, හැබැයි ඒ මොහොතෙන් පස්සෙ එළඹෙන සෑම චිත්තක්ෂණයක්ම brand new අලුත්ම අලුත් මොහොතවල් ටිකක් එන්නෙ. ඒ මොහොත අර අසතිමත් මොහොතින් ඇදලා අරගෙන කෙලෙසගන්නෙ නෑ මේ යෝගාවචරයා, පැමිණෙන සෑම අලුත් මොහොතක්ම, චිත්තක්ෂණයක්ම ඒ මොහොතේ ඉඳලා සතිය ඉස්සරහට පවත්වාගෙන යන්න එයා පාවිච්චි කරනවා. කමක් නෑ මගේ පසුගිය මොහොතේ පසුගිය චිත්තක්ෂණයේ මට අසතිය තිබුනා. හැබැයි දැන් මෙතන මේ මොහොතේ පටන් මං සතිය ඉස්සරහට අරන් යනවා. එතනට මනස එනවා, ආත්ම විශ්වාසය කැඩෙන්නෙ නෑ, බිඳෙන්නෙ නෑ, පසුනොතැවී ඊළඟ චිත්තක්ෂණයේ පටන් එයා වැඩේ කරගෙන යනවා.

නමුත් මෙතෙන්ට එනකල්ම අපි අර අසතිමත් වුනු මොහොතේදී සිද්ධ වුනු දේ නිසා ඒ පමාවීම නිසා එතනදි ඇතිවෙන පසුතැවීමත් එක්ක ඒක ඇදගෙන ඇදගෙන ඉස්සරහට යනවා පසුතැවීම කියන කෙක්ක ගහගෙන. එතකොට සෑම චිත්තක්ෂණයක්ම අලුත් මොහොතක්ම අපි අර වෙච්චි වැරැද්දෙන් කෙලෙස ගන්නවා. ඉතින් මෙන්න මේ කම්පා වීම කියන එක ක්ලේශයක්. ඉතින් අපිට මේ පුලුවන් නම් කම්පා නොවීම කියන මානසිකත්වයට එන්න ඒක ක්ලේශයක් නෙවෙයි, ඒක නිවන් මග. ඉතින් මට මතකයි මං කලින් දේශනයක සඳහන් කලා මේ පාපය, පාපය වශයෙන් දැනගන්න එක භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීමක් කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරලා තියෙනවා. ඉතින් ඕක තමයි ඔය තියෙන්නෙ. අසතිමත් වෙනවා කියන්නෙ පමා වෙනවා. එහෙනම් පමා වෙන තැනක ක්ලේශයක් තියෙන්නෙ. ඒ බව දැනගන්න එක ක්ලේශයක් නෙවෙයි. ඒක කුසලයක්. ඉතින් මෙතනදි මට මතකයි ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා මේ පින පින විදියට, කුසලය කුසලය විදියට දැනගන්නවට වැඩිය ශක්තිමත් කියලා පාපය පාපය වශයෙන් දැනගන්න එක. ඒක සෑහෙන වටිනවා. පව පව වශයෙන් දැකගන්න එක, පින පින වශයෙන් දැකගන්නවට වැඩිය. මොකද පින කියන එක අපි කොහොමත් තියෙනවා, ඒක හොඳ දෙයක්. පව පව වශයෙන් දැකගන්න එකෙන් තමයි අපිට පාපයෙන් නැගිටින්න පුලුවන් වෙන්නෙ.

ඉතින් පසුතැවීම කියන එකට යටවෙච්චි අය දන්නවා ඇති පසුතැවීමෙන් කවදාවත් ඔබේ ජීවිතයට සතුටක් ඇවිල්ලා නෑ කියලා ඔබට තේරිලා ඇති. කොච්චර තේරුනත් අපි පසුතැවීම කියන එක ගන්නවා. කිසිම දවසක පසුතැවීමෙන් අපිට සතුටක් එන්නෙ නැහැ. විපස්සනාව හරහා සතිය ඉදිරියෙන් තියාගෙන යන මේ විපස්සනාව හරහා යෝගාවචරයාට මේ අනවශ්‍ය විඳවීම අයින් කරගන්න පුලුවන් වෙනවා. පසුතැවීම නිසා එන අනවශ්‍ය විඳවීම අයින් කරගන්න පුලුවන් වෙනවා. ඉතින් උදාහරණයක් විදියට මට මතකයි ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ නිතරම සඳහන් කරනවා අපි හිතමු පර්යංකයකදි කවුරුහරි යෝගාවචරයෙක් එයාගේ කමටහන වාර්තා කරනවා, මේ හුස්ම දිහා බලාගෙන ඉද්දි ඔන්න හුස්ම පේනවා ටික වෙලාවක්. ඊටපස්සෙ සිතුවිල්ලකට හිත පිට යනවා වෙන්න පුලුවන්. ඊටපස්සෙ ඒක සිතුවිල්ලක් කියලා දකිනකොටම හිත නැවතත් හුස්මට එනවා. හුස්මට ඇවිල්ලා ආයෙ ටික වෙලාවක් හුස්මෙ රැඳිලා තියෙනවා, ආයෙත් සිතුවිල්ලකට යනවා. නැත්නම් ශබ්දයකට යනවා. ඒක දැකගෙන ආයෙත් එනවා, ආපු

ගමන් මූලික අරමුණේ හිත තියාගෙන ඉන්න පුලුවන් කියලා සමහර යෝගාවචරයො කියනවා.

එතකොට ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා මේ හිත පිට යන්න කලිනුත් මම සතියෙන් හිටියා නම් හිත පිට ගියාට පස්සෙ පිට ගිය බව දැනගත්තට පස්සෙත් මම සතියෙන් හිටියා නම් ඇත්තටම අර පිටගිය කාල සීමාව නිසා යෝගාවචරයාගේ යෝග කර්මයට හානියක් වෙන්නෙ නැහැ කියලා. ඉතින් ඒ හානිය නොවෙන්නෙ ඒ පිට ගිය මොහොතට පසුනොතැවීම තිබුනොත් තමයි. පසුතැවීම තිබ්බොත් හානියක් වෙනවා. එහෙම නැත්නම් කොච්චර හිත පිට ගියත්, හිත පිටයන්න කලිනුත් මං අරමුණේ නම් හිටියේ සිහියෙන්, හිත පිට ගියාට පස්සෙත් ඒක දැනගත්තට පස්සෙ නැවත මං අරමුණට ආවා නම් සතියෙන් එයාට කිසිම හානියක් වෙන් නෑ, මොකද පසුතැවීම නැතිව ඉස්සරහට වැඩේ කරගෙන යනවා. එහෙම නැතිව සිතුවිල්ලකට ගිහිල්ලා සිතුවිල්ලකින් ආයෙ ශබ්දයක් පස්සෙත් ගිහිල්ලා ආයෙ වේදනාවක් පස්සෙත් ගිහිල්ලා කතන්දර ගොඩක් ගොඩක් දිගේ යනවා නම් සිහිය පිහිටන්නෙ නැතිව එතන නම් හානියක් තියෙනවා. එතන නම් හානියක් තියෙනවා සිහියෙන් දැකගෙන ආයෙ එන්න බැරිනම්.

ඉතින් මේ සිතුවිල්ලකට හිත ගිය ගමන්ම තමන්ට දැනෙනවා නම් තමන් ඉන්නෙ අනාරක්ෂිත තැනක, තමන් ඉන්නෙ පමාවට පත්වෙච්චි තැනක, තමන් ඉන්නෙ නොසිටිය යුතු තැනක කියලා ඒක හිතනකොටම, ඒක දැනෙනකොටම හිත මේ ආරක්ෂිත හුස්මට පැමිණෙනවා, මූලික අරමුණට එනවා. ඉතින් මේ මට්ටමට සතිය, මේ බොජ්ඣංග මට්ටමට සතිය පුරුදු වුනාට පස්සෙ දැන් පසුතැවෙන්නෙ නැතිව ඉස්සරහට කටයුතු කරගෙන යන්න පුලුවන් වුනාම මේ යෝගාවචරයාට ජීවිතේ මොන ප්‍රශ්නයක් ආවත් තමන්ගේ වැඩේ කරගෙන යන්න පුලුවන් වෙනවා. ඕකට අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ නම් ලස්සන ලස්සන හිනායන උපමා කියනවා.

ඉතින් මේ උපමාව තනිකරම ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේගේ උපමාවක්. තේරෙන්න ඕන නිසා මම කියන්නෙ. ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා ඔය මහියංගණය පැත්තෙ මිනිස්සු එක මනුස්සයෙක් දවසක් ටවුන් එකට ආවලු ගම්බද කෙනෙක්. ඉතින් බුලත් හපයක් තියෙනවානෙ ඒගොල්ලන්ගේ කටේ බුලත් විට කනවා. ඉතින් ඒ මනුස්සයා කටේ බුලත් හපය තියාගෙන ප්ලේන්ටියක් බොන්න ගියාලු වඩයක් කාලා. ඉතින් දැන් ඉස්සර මිනිස්සු බුලත්හපය අයින් කරන්න කැමැති නැහැ තේ බිව්වත්. එයාලා කරන්නෙ බුලත් හපය එක හක්කක ඇතුලේ හංඟ ගන්නවා. ඊටපස්සෙ වඩෙයි ප්ලේන්ටියයි අරගෙන වඩේ කෑල්ලක් අනිත් හක්කෙ තියාගෙන මැද්දෙන් තේ බොනවලු. එතකොට එයාට ඕන නම් ඕන වෙලාවට වඩේ කෑල්ල මැද්දට අරගෙන කන්න පුලුවන්. ඒක ගිලලා ආයෙ ඕන නම් ඉතුරු කෑල්ල හක්කේ තියාගෙන ප්ලේන්ටිය බොන්න පුලුවන්. එයාට ඕන නම් බුලත් හපය මැද්දට අරගෙන ඒක හපලා ආයෙ හක්කෙන් තියාගන්න පුලුවන්. කිසිවක් කලවං වෙන්නෙ නෑ, ගාණට ලස්සනට ඔක්කොම බැලන්ස් කරනවා. ඒ වගේ තමයි මේ බොජ්ඣංග මට්ටමට සතිය ආපු කෙනා මොනවා ආවත් තමන්ගේ වැඩ ටික අවුල් කරගන්නෙ නැතිව, පසුතැවෙන්නෙ නැතිව තමන්ගේ වැඩ ටික කරගෙන යන්න පුලුවන්. මොකද ඒ අවුල් වෙන්නැති ප්‍රධානම හේතුව තමයි පසුතැවීම නැති කම. පසුතැවීම නැහැ, එන එන අරමුණ හරියටම මෙනෙහි කරගෙන ක්ලේශයකට හිත යටවෙන්න දෙන්නෙ නැතිව පර්යංකයේදී සක්මනේදි නම් ක්ලේශයක් ආවත් පසුතැවීම කියන ක්ලේශයට යටවෙන්න දෙන්නෙ නැතිව එයාට වැඩේ කරගෙන යන්න පුලුවන් වෙනවා.

යෝගාවචරයාගේ මනසේ කලින් තිබුනාට වැඩිය සෑහෙන විශාල ශ්‍රද්ධාවක් හටගන්න පටන් ගන්නවා. පුදුමාකාර විශ්වාසයක් එනවා මේ පාර ගැන. කවුරුවත් කියන නිසා නෙවෙයි, බලකිරීමක් නිසා නෙවෙයි, තමන්ම අත්දැකලා තියෙන නිසා එයාට විශාල ශ්‍රද්ධාවක් එනවා, විශ්වාසයක් එනවා තමන් මේ කරගෙන යන වැඩේ ගැන. ඒ එක්කම එයාට විශාල වීර්යයක් එනවා මේක අතනෑර, ආයෙ අතාරින්නෙ නැතිව කෙළවරක් දක්වා අරගෙන යන්න එයාට පුදුමාකාර වීර්යයක් එනවා. ඉතින් මොනම දේකටවත් එයාගේ පුහුණුව නවත්වන්න බැරි මට්ටමක, අතහරින්නෙ නැති මට්ටමක එයාට හොඳ වීර්යයක් එනවා, ඒ වගේම සතිය බල අල්ලලා තියෙන්නෙ මෙතනදි, බොජ්ඣංග මට්ටමට එනකොට. ඒ හරහා ගොඩනැගෙන ක්ෂණමාත්‍ර ශක්තියේ සමාධිය ශක්තිමත්. එතනදි නීවරණ වලට එන්න බැහැ එයාගේ මනසට. අරමුණේ දිගටම සතිය පවත්වන්න පුලුවන්.

ඉතින් මේ සමාධිය හරහා එයාට අරමුණේ යථාර්තය පේන්න ගන්නවා. මේක වේගයෙන් බිඳි බිඳී යන හැටි, කිසිම දෙයක් ස්ථිරව පවතින්නෙ නැති බව එයාට පේන්න ගන්නවා. ඒ නිසාම පිළියමක් තියෙන බව එයාට පේන්න ගන්නවා. ඉස්පාසුවක් නැතිවම පෙළීමක් තියෙනවා, ඉස්පාසුවක් නැතිවම ඉසුඹුලන්න වෙලාවක් නැතිවම දේවල් වෙනස් වෙනවා කියලා එයාට පේන්න ගන්නවා. ඒ නිසා මට මේවා මම වශයෙන් මගේ ආත්මය වශයෙන් තවදුරටත් ගන්න බෑ කියන වැටහම එනවා, ඒක තමයි ප්‍රඥාව. ඒක වැටහෙන්න ගන්නවා එතනදි යෝගාවචරයාට. ඒ කියන්නෙ මේ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම ටික හොඳට වැඩෙන්න පටන් ගන්නවා. කලින් තිබුනාට වැඩිය ඒක තහවුරු වෙන්න පටන් ගන්නවා. කොච්චරද කියනවා නම් එයා පර්යංකයේදී තමන්ගේ පර්යංකය ලෙහලා ඉරියව්ව මාරු කලත් මේ කියන සතිය බිඳෙන්නෙ නැහැ. ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා, මේ බොජ්ඣංග මට්ටමේදී යෝගාවචරයාට හීනෙන් පේන්නෙත් සතිය සම්බන්ධ දේවල් කියලා. හීනෙන් පේන ඒවටත් සතිය apply කරනවා හීන වලදිත් එයා. ඒ මට්ටමට මනස එනවා කියලා. ඉතින් හරිම මධ්‍යස්ථ හොඳ උපෙක්ෂාවක් තියෙන, ලෝකෙ දේවල් වලට ඇවිස්සෙන් නැති ඇලෙන්නෙ නැති පසුතැවීමක් නැති සැහැල්ලුවෙන් ගෙවන ජීවිතයක් දක්වා එනවා මේ බොජ්ඣංග මට්ටමට මනස ආවහම, සති සම්බොජ්ඣංග මට්ටමට.

ඉතින් බලන්න ඔබත් උත්සාහ කරලා, ඔබේ පුහුණුව අතනෑර කරගෙන එන්න. ඒ වගේම මේ සතිපට්ඨාන දේශනා මාලාව අතරින් පතරින් ඇහුවට තේරෙන්නෙ නැහැ, මුල ඉඳලාම අහගෙන එන්න. ගොඩාක් අය අතරින් පතරින් අහලා එක එක ප්‍රශ්න අහනවා, ඒක තේරුමක් නැහැ. මුල ඉඳලම අහන්න තමන් මේ වගේම පුහුණුවේ යෙදෙන්න, එතකොට ඔබටත් මේ අත්දැකීම් තමන්ගේ ජීවිතයට එකතු කරගෙන තමන් තුළින් අත්දකින්න පුලුවන් වෙනවා. තෙරුවන් සරණයි.!

41) සප්ත බොජ්ඣංග ධර්මතා වැඩෙන හැටි | how to practice mindfulness meditation | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! සතිපට්ඨාන දේශනා මාලාවේ ඊළඟ දේශනාව තමයි අපි අද අරගෙන එන්නෙ. අපි කලින් දේශනාවෙන් සඳහන් කලේ බොජ්ඣංග සම්බන්ධයෙන් තමයි කතා කරන්න පටන් ගත්තෙ. ඒකෙ සති සම්බොජ්ඣංගය සම්බන්ධයෙන් කරුණු ටිකක් අපි ඉදිරිපත් කලා. ඉතින් අද කෙටියෙන් නමුත් ඒ ඉතිරි බොජ්ඣංග කාරණා කොහොමද වැඩෙන්නෙ අපි මේ ප්‍රායෝගිකව සතිය පුරුදු කරද්දි කියලා තමයි කතා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ. එතකොට මේ බොජ්ඣංග ධර්ම කියලා කියන්නෙ බෝධියට අංගයක් වෙනවා කියන අර්ථයෙන්. බෝධිය කියලා කියන්නෙ අපි මේ නිවන කියන එක

සාක්ෂාත් කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා නම් යම්කිසි ක්‍රමයකට ඒ සඳහා මේවා හේතුකාරකයි, මේවා නැතිව ඒක කරන්න බැහැ කියන එක තමයි සාමාන්‍ය අර්ථය. ඉතින් දැන් අපි කලින් සති සම්බොජ්ඣංගය ගැනනෙ කතා කලේ. එතකොට මේ සති සම්බොජ්ඣංගයේ ඉඳලා අනිත් කාරණා එකකට එකක්, එකකට එකක් link වෙලා තමයි තියෙන්නෙ. මේ කාරණා හතට වෙන වෙනම පවතින්න බැහැ. Link වෙලා තියෙන්නෙ. එතකොට මේක සතිය හරහා තමයි පටන් ගන්නෙ. එතකොට දැන් සාමාන්‍යයෙන් අපි සතිය කියලා කියන්නෙ වර්තමාන මොහොතට අවදි වෙන එක. එතකොට මේ වර්තමාන මොහොතේ තියෙන අරමුණත් එක්ක මනස පවත්වන එක. ඉතින් ඒකට අවදි වුනාම අවදි මනස දිගින් දිගටම සති ධාරාව අඛණ්ඩව පැවැත්වීමෙන් තමයි සමාධියක් දක්වා යන්නෙ. එතකොට ධ්‍යාන වගේ දේවල් දන්න අය, පොතේ දැනුම තියෙන අය දන්නවා මේ සමථ භාවනාවෙන් ප්‍රථම ධ්‍යානය කියන එක අපි සාක්ෂාත් කලාම ඒක අපේ ප්‍රථම ධ්‍යාන සිතේ ධ්‍යානාංග පහක් තියෙනවා විතක්ක, විචාර, පීති, සුඛ, ඒකාග්ගතා කියලා. එතකොට මේකෙ විතක්කය කියන්නෙ මොකක්ද? ඒක බණ පොතේ තියෙන වචනෙ තමයි අරමුණට හිත නැංවීම කියන එක.

ඉතින් ඕක තමයි අපි මේ සතිය කියන එක පුරුදු කරගෙන යද්දි අරමුණ මෙනෙහි කරන්න කියලා දෙන්නෙ ඔන්න ඕක. ඒ කියන්නෙ අපි හිතමු අපි පර්යංකයට ගිය වෙලාවක අපි කියනවා මූල කර්මස්ථානය, මූලික අරමුණ තෝරගන්න අපි ඒක එක්කො හුස්ම වෙන්න පුලුවන්, පිම්බීම හැකිළීම වෙන්න පුලුවන් මොකක්හරි. අපි හිතමු අපි තෝරගත්තෙ හුස්ම කියලා. එතකොට අපි කියනවා හුස්ම දැනෙනකොට හුස්ම දැනෙන එකට අවධානය තියාගෙන බලන් ඉන්න එතකොට ඔය හුස්ම දෙකට කැඩිලා පේන්න ගන්නවා, ඇතුල් වෙන සහ පිටවෙන වශයෙන්. එතකොට මේ ඇතුල් වෙන පිටවෙන හුස්මේ අඛණ්ඩව සතිය පවත්වගන්න අපි යොදන උපක්‍රමය තමයි අරමුණ මෙනෙහි කරනවා. ඇතුල්වෙන හුස්ම ඇතුල්වීම වශයෙන්, පිටවෙන හුස්ම පිටවීම වශයෙන්, නැත්නම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය විදියට තමන්ගේ මනසට වෙහෙසක් නොවෙන ක්‍රමයට අපි මේක note කරනවා මෙනෙහි කරනවා, label කරනවා. ඒකෙන් කරන්නෙ අරමුණට, හුස්ම කියන අරමුණට අපි හිත පිට යන්නට නොදී නැවත නැවත අරමුණේ රඳවලා පවත්වගන්න තමයි අපි මෙනෙහි කිරීම කියන උපක්‍රමය යොදන්නෙ. ඒකට තමයි මේ විතක්කය කියලා කියන්නෙ. අරමුණේ හිත පවත්වගන්නවා.

ඉතින් මෙනෙහි කිරීම තියෙනකොට තමයි අපිට මුල් කාලෙ ආධුනිකයෙක් විදියට මේ සතිය කියන එක ගොඩනගාගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. මෙනෙහි කිරීම නැතුව සමහර යෝගීන් ඔහේ බලාගෙන ඉන්න යනවා, දන්නෙ නෑ එතකොට මනස නිකම්ම කම්මැලිකමට වැටෙනවා, එක්කො නිදිමතට වැටෙනවා, එහෙම නැත්නම් හිත නන්නත්තාරෙ යනවා, විසිරෙන්න පටන් ගන්නවා, ඇයි අර හිතට පණ නැහැ අරමුණේ ඉන්න. මේ මෙනෙහි කිරීමෙන් කරන්නෙ හිතට පණක් හදලා දෙනවා, අරමුණේ සති ධාරාව අඛණ්ඩව පවත්වගෙන යන්න. ඒකට තමයි මේ විතක්කය කියලා කියන්නෙ.

එතකොට ප්‍රථම ධ්‍යාන සිතේ තියෙන දෙවෙනි චෛතසිකය, දෙවෙනි අංගය තමයි විචාරය, ඒකට බණ පොතේ දීලා තියෙන අර්ථ විග්‍රහය තමයි අරමුණ විග්‍රහ කරලා බලනවා, නැත්නම් අරමුණ පිරිමදින ස්වභාවය. මොකක්ද මේ පිරිමදිනවා කියන්නෙ වෙන මොකුත් නෙවෙයි, අරමුණේ යථා ස්වභාවය දැකගන්නවා, අරමුණේ තොරතුරු බලනවා. ඕක තමයි අපි මේ විපස්සනාවේදි කියන්නෙ සතිය පුරුදු කරගෙන යද්දි හුස්මට හිත ගත්තා නම් හුස්මට අවධානය තිබ්බට පස්සෙ මේ ඇතුල් වෙන පිටවෙන හුස්ම නිකාම්ම ඇතුල් වෙනවා පිටවෙනවා ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය කියලා මෙනෙහි කර කර ඉන්නවා

විතරක් නෙවෙයි අපි කරන්නෙ, ඒ හුස්මෙ දැනෙන්නෙ මොනවද, තොරතුරු මොනවද කියලා බලන්න කියනවා. සක්මනකදි නම් දකුණ වම වශයෙන් මෙනෙහි කරමින් සක්මන් කරද්දි යටි පතුලට දැනෙන්නෙ මොනවද කියලා බලනවා. සක්මන ඔසවනවා තබනවා කියලා මෙනෙහි කරනවා නම් එසවීමේ ක්‍රියාවලියේදී දැනෙන්නෙ මොනවද, ඊට සාපේක්ෂව තැබීමේ ක්‍රියාවලියේදී සිද්ධ වෙන්නෙ මොකක්ද කියලා අපි කියනවා, ඒකෙ තොරතුරු බලන්න. දැනෙන්නෙ මොනවද කියලා බලන්න කියලා. ඕක තමයි විචාරය කියලා කියන්නෙ. ඒ කියන්නෙ මේ අරමුණ විග්‍රහ කරලා බලනවා අරමුණේ විවිධාකාර ආකාර සටහන් මොනවද කියලා බලනවා. අරමුණේ ස්වභාවය බලනවා. එතකොට තමයි අපිට විමසුම් නුවණ එන්නෙ.

එහෙම නැත්නම් අපිට මේ අරමුණේ තොරතුරු නොබලන තාක් අපි මේක ඝන සංඥාවෙන් තමයි අරගෙන තියෙන්නෙ. එතන තමයි තණ්හා දිට්ඨි මාන මමත්ව ආදී මේ කෙලෙස් වැඩෙන්නෙ. අරමුණේ රසය හොඳින් වැටහෙන්නෙ මේ විචාරය හරහා. විවිධ කෝණයන්ගෙන් අපිට මේක බලන්න පුලුවන් වෙනවා. සාමාන්‍යයෙන් බණ පොතේ තියෙන්නෙ පඤ්චස්කන්ධයම එකොළොස් ආකාරයකට දකින්න පුලුවන් යෝගාවචරයා ඒ විදියට බැලුවොත්. ඒක තමයි මේ කියන්නෙ. එතකොට මේකට යෝනිසෝමනසිකාරය සම්බන්ධ වුනාම මේ බැල්මට ධම්මවිජය සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙන්න පටන් ගන්න මුල්ම පියවර තමයි ඔතන. ඇයි මේ අපි හුස්ම කියලා හිතන් ඉන්න එක නෙවෙයි මේකෙ බලන තොරතුරු හොයනකොට තියෙන්නෙ වෙනම එකක්. අපි මේ දකුණ වම කියලා හිතන් ඉන්න එක නෙවෙයි තියෙන්නෙ වෙන එකක් කියලා තේරෙනවා, තොරතුරු බලද්දි. ඔසවනවා තබනවා කියලා අපි හිතන් ඉන්න එක නෙවෙයි මෙතන තියෙන්නෙ කියලා අපිට තේරෙනවා තොරතුරු බලද්දි. එතකොට මේ විචාර චෛතසිකයට, විචාර චෛතසිකයෙන් අරමුණේ තොරතුරු බලද්දි ඒකට යෝනිසෝමනසිකාරය කියන එක ගන්න නම් කලින් සුතමය ඥාණය තියෙන්න ඕන මේ කරගෙන යන වැඩේ සම්බන්ධයෙන්. එතකොට තමයි නුවණ වැඩෙන්නෙ.

ඔය ධම්මවිජය සම්බොජ්ඣංගය කියන එකට අපි සාමාන්‍ය අර්ථය දෙන්නෙ ප්‍රඥා නුවණ කියලානෙ. ඒ කියන්නෙ මේ අරමුණේ යථා ස්වභාවය දැකගන්නවා කියන එක. වෙන ප්‍රඥාවක් නෙවෙයි, අරමුණේ යථා ස්වභාවය දැකගන්න එක. එතකොට මේ විචාර චෛතසිකයෙන් තමයි අත්උදව්ව දෙන්නෙ මුලින්ම ධම්මවිජය සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙන්න. ඉතින් ඔය විදියට මේ අරමුණේ ස්වභාවයන් හඳුනාගනිද්දි යෝගාවචරයා දිගින් දිගටම පුහුණුවේ යෙදෙද්දි ගොඩාක් වෙලාවට ගුරුවරයා උපදෙස් දෙනවා හරි දැන් අරමුණේ ඔය තොරතුරු පේනවා කියන්නෙ මෙයාට අරමුණත් එක්ක ඉන්න පුලුවන් කාලයක්. ඒ කියන්නෙ මේ හටගත්තු අරමුණනේ අපි මේ මුලින්ම දකින්නෙ, අරමුණේ මැද කොටසනෙ. කොඳු නාරටියනෙ. හුස්ම හටගත්තට පස්සෙනෙ අපිට අහුවෙන්නෙ මුලින්ම. දකුණ වම කියන එක හටගත්තට පස්සෙන අපිට අහුවෙන්නෙ මුලින්ම සිතුවිල්ලක් හටගත්තට පස්සෙනෙ අපිට අහුවෙන්නෙ මුලින්ම. ඉතින් එතකොට ගුරුවරයා උපදෙස් දෙනවා මේ අරමුණේ මුල දකින්න කියලා. අරමුණේ හටගැන්මේ ඉඳලාම සතිය පවත්වන්න කියලා.

එතකොට මෙතනදි මතක තියාගන්න ඕන වැදගත්ම දේ තමයි අපි හිතමු අපි පර්යංකයට ගිහිල්ලා අපිට දැන් හුස්මත් එක්ක ඉන්න පුලුවන්. හුස්ම හටගත්තහම මේකෙ තොරතුරු පේනවා, විස්තර හොයාගන්න පුලුවන්. එතකොට හුස්මේ මුල දකින්න කියලා ගුරුවරයා උපදෙස් දුන්නහම අපිට මුල පේන්න කලින් අග තමයි පේන්න ගන්නෙ. කොහොමද ඒක වෙන්නෙ, අපි හිතමු දැන් හටගත්තු ආශ්වාසයට අපි සතිය තියාගෙන යනකොට

අඛණ්ඩව, සති ධාරා පවත්වද්දි මුල බලන්න අදහස් කරනකොට දැන් හටගත්තු ආශ්වාසයේ මුල බලන්න බැහැනෙ. හටඅරගෙන ඉවරයි. එතකොට අපි කරන්නෙ ඊළඟට අපිට හම්බවෙන්නෙ ප්‍රශ්වාසය, එතකොට අපි උනන්දු වෙනවා ප්‍රශ්වාසයේ මුල බලන්න. ප්‍රශ්වාසයේ මුල බලන්න උනන්දු වෙනකොට අපි කරන්නෙ මොකක්ද හටගත්තු ආශ්වාසය ගෙවෙනකල්ම අපි අඛණ්ඩව සතිය තියන්න උත්සාහවත් වෙනවා. එතකොට ආශ්වාසයේ ගෙවී යාම නිරෝධය දැක්කට පස්සෙ තමයි නිරෝධය දක්වාම, නිරුද්ධ වීම දක්වාම අඛණ්ඩව සති ධාරාව තිබ්බොත් තමයි අපිට ප්‍රශ්වාසය හටගන්නකොටම ඉතාම ආරම්භක මොහොතේම අපිට ප්‍රශ්වාසය අල්ලන්න පුලුවන් වෙන්නෙ.

පළවෙනි වතාවෙම වෙන් නෑ, අපි හිතමු ප්‍රශ්වාසය යම්කිසි මට්ටමකට හටගන්න තැනින් දැක්කට පස්සෙ ඔන්න දැන් අඛණ්ඩව අශ්වාසය, ප්‍රශ්වාසය හටගැන්මේ ඉඳලා මැද්දත් ගෙවීගෙන ගිහිල්ලා ඔන්න අන්තිම ගෙවෙනකල්ම බැලුවට පස්සෙ ඔන්න ඊළඟට ඊළඟ ආශ්වාසයේ හටගැන්මේ ඉඳලා බලන්න මනස උනන්දු වෙනවා. එතකොට ඒ නිසා තමයි අපි කියන්නෙ මුල බලන්න කියලා කිව්වහම අපිට අග පේන්නෑ, අග පෙනිලා තමයි අපිට මුල පෙනෙන්නෙ. එතකොට අරමුණක මුල මැද අග බලන්න කිව්වහම මේ පොතේ තියෙන රූලක් විදියට මේ පොතේ තියෙන රීතියට මුල මැද අග පේන් නෑ. අපිට ඉස්සරවෙලාම ප්‍රායෝගික පුහුණුවේදී අපිට ඉස්සරවෙලාම අරමුණේ මැද තමයි අහුවෙන්නෙ. මැද අහුවෙලා අග අහුවෙලා තමයි මුල අහුවෙන්නෙ. ඉතින් පොතේ දැනුම පස්සෙ යන අයට මේක විග්‍රහ කරලා දෙන්න බැහැ, මොකද ප්‍රායෝගික පුහුණුව හාත්පසින් වෙනස්. පොතේ නීතියකට, රීතියකට, එක රූලකට අපිට උගන්වලා තියෙනවා. හැබැයි ඔය විදියට නෙවෙයි ප්‍රායෝගික ජීවිතයේ අත්දැකීම්. එතකොට මේ අරමුණේ හටගැන්ම දැක්කහම, අරමුණ හටගැන්මේ හේතුව පේන්න ගන්නවා. අරමුණේ මුල දකිනකොට තමයි අරමුණ හටගන්න හේතුවෙච්ච් හේතු කාරණා ටික පේන්න ගන්නෙ. ඒ හේතු ටික දකිද්දි අර කලින් නැතිවුනු ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය නුවණ තව ටිකක් වැඩෙනවා. ඇයි අපි මේ කලින් ආත්ම දෘෂ්ටිය ආදියට යටවෙලා සමහර විට අපි විසින් හැදුවා කියලා හිතන් හිටපු මේ දේවල් නෑ අපේ කිසිම පාලනයකින් තොර හේතූන්ගෙන් හටගත්තු දේවල් කියලා එයාට පේන්න ගන්නවා. නිකන්ම හටගත්තු ඒවා නෙවෙයි, හේතුවක් සහිතව හටගන්නෙ. එතකොට ඉතින් අරමුණේ අගත් පේනකොට එයාට තේරෙනවා, ඇයි මේ අරමුණ ගෙවෙන්නෙ, අර හේතු කාරණා ටික බිඳිලා යනවා.

ඉතින් මේ විදියට තමයි ටිකෙන් ටික, ටිකෙන් ටික මේ සති ධාරාව අරමුණක් එක්ක අඛණ්ඩව පවත්වද්දි අරමුණ හටගන්නවාත් එක්කම සතිය පිහිටනවා නම් සිත එතන, එතන, එතන සතිය පිහිටද්දි මේ අරමුණ ගැන කතන්දර ගොතන්න අපිට වෙලාවක් එන්නෙ නෑ. අරමුණ ගැන අමුතුවෙන් සංස්කරණය කරන්න අපිට වෙලාවක් එන්නෙ නෑ. අමුතුවෙන් චේතනා පහළ කරන්න අපිට වෙලාවක් එන්නෙ නෑ, අරමුණ පවතින තාක් අරමුණ හටගන්න මොහොතේ පටන් ගෙවෙන තාක් අඛණ්ඩ සති ධාරාව පවතිනවා. කිසිම තීන්දු තීරණයකින් තොරව. එතනදි තමයි අර බාහියදාරුචීරිය තෙරුන් වහන්සේට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරපු දිට්ඨෙ දිට්ඨමත්තං සුතේ සුතමත්තං සිද්ධ වෙන්නෙ ඔන්න ඔතෙන්දි. දැක්කා නම් දැක්කා විතරයි. දැකපු එක දැකලා ඒක බිඳිලා යනකම්ම බලන් ඉන්නවා. එතනින් එහාට එයාට අමුතු කතන්දර ගොතන්න වෙලාවක් එන්නෙ නෑ, මොකද එක අරමුණක් හට අරන් බිඳිච්චි ගමන් අනික හටගන්නවා. අතරක් නැර මේක සිද්ධ වෙනවා. එතකොට දිට්ඨෙ දිට්ඨමත්තං කියන්නෙ ඔන්න ඔතන, දැක්කා දැක්කා විතරයි එයාට කතන්දර ගොත ගොත ඉන්න හම්බවෙන්නෙ නැහැ. සුතේ සුතමත්තං, ශබ්දයක් ඇහුනා ඇහුනා විතරයි ඒක එතනින් එහාට කතන්දර ගොතන්න වෙන්නෙ නෑ.

අඛණ්ඩව සති ධාරාව පවත්වනවානම්, ඔය හරහා ධම්මවිජය සම්බොජ්ඣංගය ආයෙත් වැඩෙනවා. ආයෙත් evolve වෙන්න පටන් ගන්නවා.

ඉතින් මෙන්න මේ විදියට තමයි ධම්මවිජය කියන එක සතිය හරහා අඛණ්ඩව ටිකෙන් ටික ටිකෙන් ටික ඉස්සරහට යද්දි මාර්ගඵල දක්වාම මේක ටික ටික ගොනුවෙලා එන්නෙ. ඔය මට්ටමට ආවහම, ඔය ධම්මවිජය බොජ්ඣංගය ඔය ටික ටික වැඩෙන්න ගද්දි යෝගාවචරයාගේ සතිය දැන් පුහුණු කිරීමේදී එයා යම් යම් මට්ටමින් මේකෙ ආනිසංස අත්දකිමින් ඉන්නෙ. එයාට වැටහෙනවා. ඒ තැනදි එයාට අර කලින් තිබුනාට වැඩිය වීර්යය දෙගුණ තෙගුණ වෙලා එන්න ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ මේ තටම්මක් නෙවෙයි එන්නෙ. මම කලින් වීඩියෝ එකක් කරලා තියෙනවා, වීර්යයේ තුලාව කියලා. ඒ කියන්නෙ මේ අමුතුවෙන් දඟලගෙන නලියගෙන වීර්යය කරන්න වෙන් නෑ වීර්යය auto apply වෙනවා. ඒක වැඩිපුර වීර්යයකුත් නෙවෙයි, අඩු වීර්යයකුත් නෙවෙයි, සමබර සතිය ධම්මවිජයට සහයෝගය දෙන ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන්ට සහයෝගය දෙන සමබර වීර්යයක් දක්වා මනස වැඩෙනවා. ඒ කියන්නෙ මෙයා මේ මට්ටමේදී අතහරින්න හිතෙන් නෑ එයාට. අතහරින්න හිතෙන්න ඕන කියන සිතුවිල්ල එන්නෙත් නෑ, මොකද එයාට නිකන්ම මේක එදිනෙදා ජීවිතේ වගේ සාමාන්‍ය තත්වයට ඇප්ලයි වෙලා ඉවරයි.

ඒ සක්මන පර්යංක වශයෙන්, එදිනෙදා වශයෙන් එයාට මේ ධම්මවිජය වැඩෙන විදියට සති ධාරාව පවත්වන්න එයාගේ මනස මේ වීර්යය යම්කිසි ලෙවල් එකකට ඇවිල්ලා ඉවරයි. එතනදි තමයි වීර්යය කියන එක සම්බොජ්ඣංග මට්ටමට එන්නෙ. එයාට අමුතු ආයාසයක් ගන්න ඕන නැහැ සතිය පවත්වන්න. අනායාසයෙන් සතිය පිහිටන තැනකට එනවා සතිය, මම ඒක කලින් කිව්වා. ඒ මට්ටමට අනායාසයෙන් සතිය පිහිටන තැනටත්, වීර්යයත් ඒ හා සමානුපාතිකව සමබරව තියෙන්න ඕන. ඒ මට්ටමට මනස එනවා, වීර්යය සම්බොජ්ඣංග මට්ටමට. ඉතින් මේ විදියට මනස පවතිද්දි මේ බොජ්ඣංග ධර්මතා ටික මනසේ පවතිද්දි එයාගේ මනසට ඉතාම ප්‍රණීත සැපදායක ප්‍රීති ප්‍රමෝද මනසේ හටගන්න පටන් ගන්නවා. සමහරවිට ඒක කයටත් දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. කයෙනුත් ඒ ප්‍රීතිය භුක්ති විඳිනවා වෙන්න පුලුවන්. මනසිනුත් භුක්ති විඳිනවා. ඉතින් මේක හටගත්තු මුල්ම වකවානුවේදී, මුල්ම පරිච්ඡේදයේදී ඒ ප්‍රීතිය ඇත්තටම භුක්ති විඳින්න යනවා වෙන්න පුලුවන්, එහෙම ගුරුවරයාගේ උපදෙස් නැතිව භුක්ති විඳින්න ගියොත් එයා මේ ප්‍රීතියේ ගිලෙන්න ඉඩකඩ තියෙනවා. ප්‍රීතියට අහුවෙන්න ඉඩකඩ තියෙනවා. එහෙම වුනොත් එයා මේ යන පුහුණුව ආපස්සට වැටෙනවා. ඒ නිසා මේ ප්‍රීතියේ ඉද්දි ඒකෙ නොගිලී ඒකට අහුවෙන්නෙ නැතිව, ඒකට යටවෙන්නෙ නැතිව හිටියොත් මේ ප්‍රීතියේ තියෙන ගොරෝසු ගති ටික කැඩිලා බිඳිලා අඩුවෙලා ගිහිල්ලා සංසිඳෙන්න පටන් ගන්නවා.

ඔය ප්‍රීති මට්ටම තමයි ප්‍රීති බොජ්ඣංග මට්ටම. ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංග මට්ටම. එතකොට මේ ගොරෝසු ගතිය කැඩිලා බිඳිලා ගිහිල්ලා සංසිඳෙන්න ගත්තහම පුදුමාකාර සැපයක් සහනයක්, සුඛයක් මනසට සහ කයට ගෙනල්ලා දෙනවා. ඒ පර්යංකයේ ඉද්දි ඒ දැනෙන සැපය සුඛය පර්යංකයෙන් නැගිට්ටත් කැඩෙන්නෙ නැහැ. කැඩෙන්නෙ නැති මට්ටමකට යෝගාවචරයාගේ මනස එනවා, ඕකට තමයි පස්සද්ධිය කියලා කියන්නෙ. සංසිඳිලා තියෙන්නෙ එතනදි. පර්යංකයට ගියාම එයාගේ ඇඟිල්ලක්වත් හොල්ලන්න හිතෙන්නෙ නෑ එයාට. ඒ තරමටම අර සැපයේ අර සංසිඳුනු ගතිය එයාට පහසුවක්, භුක්ති විඳින්න අවශ්‍යයි. එයාට ඇහිපියක් හෙලන්න හිතෙන්නෙ නෑ, පර්යංකය ලෙහන්න හිතෙන්නෙ නැහැ. ඉතාම සංසිඳුනු සාමකාමී තත්වයක් සිත කය දෙකේ ඇතිවෙනවා. කාය චිත්ත දෙකේම හොඳ සංසිඳීමක් එනවා, ඒ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංග මට්ටම. අන්න ඒ සුඛය

ආවොත් තමයි සමාධිය කියන එක ගොඩ නැගෙන්නෙ. ඒ සංසිඳීම නැතුව අර ප්‍රීතිය හරහා ආපු සංසිඳීම හටගන්නෙ නැතිව සමාධියක් කියන එකක් ගොඩනැගෙන්නෙ නැහැ.

එතකොට ඒ සමාධිය ඇතිවුනු මට්ටමේදී සමාධිය තියෙන තැනදි තමයි අපිට මේ දේවල් වල ඇති හැටිය, ඇති හැටියෙන් දකින්න පුලුවන්කම එන්නෙ. දැන් මේ අපි කතා කරන්නෙ විපස්සනාවට අදාළ සමාධියනෙ. මේ සමාධියට අරමුණ හටගන්නවාත් එක්කම අතනැර අඛණ්ඩව සති ධාරාව පැවැත්වීම තමයි මේ සමාධිය කියලා කියන්නෙ. එතකොට වෙන්නෙ මොකක්ද, මේ දේවල් වල යථා ස්වභාවය හරියටම ජේන්න ගන්නවා. ධර්මතාවල ස්වභාවයන් ජේන්න ගන්නවා. වෙන මොකුත් නෙවෙයි තියෙන ස්වභාවයෙන්, අනිත්‍යයි දුකයි අනාත්මයි කියන එක. අනිත්‍ය කියන්නෙ මේක වේගයෙන් වෙනස් වෙන එක ජේන්න ගන්නවා, අර සමාධිය නිසා. ඒ වෙනස් වීම නිසාම පෙලීමක් තියෙන බව දැනෙන්න ගන්නවා. තමන්ට කිසිම විදියකින් අධිකාරිත්වයක් පවත්වන්න බැරි බව, පාලනයට නතු කරන්න බැරි බව ජේන්න ගන්නවා. ඉතින් සමථ යෝගියාගේ සමාධියේ තියෙන වෙනස තමයි සමථ යෝගියා ඒ සමාධියට ගිලෙනවා. එයා ඒකට පෙරේත වෙනවා, ඒකට ගිලිලා ඉන්නෙ, ඒකට කිඳා බැහැලා ඉන්නෙ මත්වෙලා ඉන්නෙ, හැබැයි විපස්සනා යෝගියා මේ සමාධිය හරහා අරමුණේ යථා ස්වභාවය දකිනවා. ඕක තමයි මේ දෙකේ වෙනස.

ඉතින් මේ අරමුණේ යථා ස්වභාවය දකිනකොට තමයි ඒ කියන්නෙ සමාධි සම්බොජ්ඣංගය හරහා තමයි උපෙක්ෂාව එන්නෙ. ඇයි අරමුණේ යථා ස්වභාවය දකිනකොට එයා මේ අරමුණු කෙරෙහි මධ්‍යස්ථ වෙනවා. ඇයි ඇත්ත ජේනවානෙ දැන්. අරමුණේ යථා ස්වභාවය ඇත්ත ජේනකොට එයා මේවට ඇලී ගැලී, ඇලෙන්න ගැටෙන්න, කාමසුඛල්ලිකානු යෝග, අත්තකිලමතානුයෝග කියන අන්ත දෙකට වැටෙන්නෙ නෑ. මොකද දැන් එයාට අරමුණේ ඇත්ත ජේන නිසා. මේ තැනට ආවහම තමයි අපේ හිත මැද්දට එන්නෙ. නිතරෝම මධ්‍යස්ථව මනස පවතින්නෙ, උපෙක්ෂාවේ තියෙන්නෙ. එතකොට ප්‍රිය අරමුණක් ආවත් අප්‍රිය අරමුණක් ආවත් එයා රාග ද්වේෂ වලින් අහුවෙන්නෙ නෑ. එයාට ඇහැට මොන අප්‍රිය රූප පෙනුනත්, කණට දිවට කයට නාසයට දිවට මේ ප්‍රිය අප්‍රිය අරමුණු සාමාන්‍ය ජීවිතේ ප්‍රියයි අප්‍රියයි කියන අරමුණු ආවට එයා ඒවට ඇලෙන්නෙ හෝ ගැටෙන්න යන්නෙ නෑ. එයාට ඒ ඔක්කොම එක්තරා අරමුණක් විතරයි. මධ්‍යස්ථ වෙනවා, එක්තරා අරමුණක් විතරයි. මොන අරමුණක්ද, අර ධර්මතාවයන්ට යටවුනු අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම කියන ස්වභාවයන්ට යටවුනු අරමුණක් විතරමයි මේ ප්‍රිය අප්‍රිය සියලුම අරමුණු. ඒ නිසා තමයි එයාගේ මනස උපෙක්ෂාවට එන්නෙ.

මෙන්න මේ තැනදි යෝගාවචරයාට අර අන්ත දෙක අතහැරෙනවා. එතනදි තමයි එයා අර සම්ප්‍රදායික ධර්මය දන්න අය දන්නවා මේ භාවනා මධ්‍යස්ථාන වල ප්‍රසිද්ධ වැකියක් තියෙනවා ඇස් පෙනුනට අන්ධයෙක් වගේ ඉන්න, කන් ඇහුනට බීරෙක් වගේ ඉන්න, හැකියාව තිබුනට මළකදක් වගේ ඉන්න, මොළේ තිබුනට මෝඩයෙක් වගේ ඉන්න කියලා. ඔන්න ඔය මට්ටම එන්නෙ ඔය තැනදි. ඕවා පවා අපිට බෝඩ් වල ගහන්න පුලුවන්, හිතලා ගන්න පුලුවන් ඒවා නෙවෙයි. ඒවා ප්‍රයෝගික පුහුණුවත් එක්ක මනසට apply වෙන දේවල්. අන්ධයෙක් වගේ ඉන්නෙ එතකොට. මොකද දැන් එයාගේ මනස උපෙක්ෂයි, දැක්කට දැක්කෙ නෑ වගේ එයාගේ මනස auto එනවා එතනට. පවතිනවා. ඇහුනට බීරෙක් වගේ, ඇහෙන් නැතිව නෙවෙයි එයාට ඒවට ඇලීම් ගැටීම් පවත්වන්න අවශ්‍ය නැහැ. මනස මධ්‍යස්ථයි, උපෙක්ෂයි. තමන්ට කායික බලය ඕන තරම් තියෙනවා වෙන්න පුලුවන් හැබැයි මළකදක් වගේ ඉන්න පුලුවන්. කොච්චර දේවල් තේරුනත් අං උස්සගෙන යන්නෙ නැහැ මෝඩයෙක් වගේ ඉන්න පුලුවන්. ඒ මේ බොජ්ඣංග මට්ටමේ උපෙක්ෂාව ආවට පස්සෙ. ඉතින් මේකට අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ දෙනවා හරි ලස්සන වචනයක්. ඕකට

කියන්නෙ අවිරුද්ධ පටිපදාව කියලා. ඒ කියන්නෙ මොනම විදියකටවත් අර ප්‍රතිචාර ප්‍රතික්‍රියා දක්වන්න යන්නෙ නැහැ ඇලිලා හෝ ගැටිලා. ප්‍රතිචාර ප්‍රතික්‍රියා දක්වන්න යන්නෙ නෑ, මැද්දෙ ඇල්වතුර වගේ, freeze වෙලා වගේ. ඒක උපෙක්ෂාවක්, අහුවෙන්නෙ නෑ අරමුණු වලට.

ඉතින් ඔය මේ බොහොම සරලව මේ කාරණා ටික කිව්වෙ. ඕක හැම සක්මන පර්යංක එදිනෙදා වශයෙන් හැම තැනකදිම ඕක මනසට ගැලපිලා එනවා, ගලපගන්න පුලුවන් වෙනවා. එතකොට ඒක ප්‍රායෝගික පුහුණුවත් එක්ක තමයි එන්නෙ. දැන් මේ වෙනකොට අපි ඉන්නෙ ධම්මානුපස්සනා කොටසේ, කායානුපස්සනා කොටසත් එක්ක දිගටම දිගටම වේදනා චිත්ත මේවා පුහුණු වෙවී ඇවිත් ටිකෙන් ටික ධම්මානුපස්සනා කොටසටත් ඇවිල්ලා මේ ධම්මානුපස්සනා කොටස කියන්නෙ ධර්මතා, ධර්මතා වශයෙන් තේරුම් ගන්න එකක්නෙ. ඉතින් මේ දකින්නෙ මනසේ ස්වභාවික තත්වය, ජීවයේ ස්වභාවික තත්වය, ලෝකයේ ස්වභාවික තත්වය, ධර්මතාවයක් විතරයි පවතින්නෙ, උපෙක්ෂාව තමයි කෙළවර වෙන්නෙ බොජ්ඣංග මට්ටම් වලදි, ධර්මතාවයක් මේ ලෝකෙ පවතින්නෙ, ඒකට කිසිම විදියක ප්‍රතිචාරයක් දක්වලා වැඩක් වෙන්නෙ නැහැ. එතකොට තමයි මේ flow එකත් එක්ක flow වෙන්න පුලුවන් මානසිකත්වය එන්නෙ. ඉතින් ඔය බොජ්ඣංග ටික මං බොහෝම කෙටියෙන් විස්තර කළේ. ප්‍රායෝගික පුහුණුව කරගෙන යන අයට උපකාර වෙයි කියලා.

ඉතින් අපි ඊළඟ වීඩියෝ එකේදි ඊළඟ කොටසින් මුණගැහෙමු. තෙරුවන් සරණයි!

42) දුක්ඛ ආර්යය සත්‍යය | Four noble truth | සතිපට්ඨාන භාවනාව | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අද අපි සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනා මාලාවේ ඊළඟ කොටස විදියට තමයි අද මේ දේශනාව අරගෙන එන්නෙ. ඉතින් අපි මේ වෙනකොට ඉන්නෙ ධම්මානුපස්සනා කොටසේ. ඉතින් මුලින්ම මතක් කිරීමක් කරන්න ඕනෙ දේශනා අහන අයට. මේ අතනින් මෙතනින් දේශනාවක් අහලා ඔබ හොයන උත්තර ටික ඔබට ලැබෙන්නෙ නැහැ. ඒ නිසා ඔබට සතිය සම්බන්ධයෙන් යමක් දැනගන්න ඕන නම් play list එකේ categories තියෙනවා දෙක තුනක්. විශේෂයෙන් මේ අද දේශනය අරන් එන දේශනාව අඩංගු වෙන්නෙ සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනා මාලාවට. ඒ සූත්‍රය මුල ඉඳලාම මේ සතිය සම්බන්ධයෙන් ඉතාම සරලව කොහොමද අපි ප්‍රායෝගිකව පුහුණුවෙන්නෙ පුහුණු වුනාම කොහොමද අපි ඒකෙ ප්‍රතිඵල ගන්නෙ කියන මේ ඔක්කොම අපි සරලව, කෙනෙකුට පුහුණු වෙන්න පුලුවන් මට්ටමින් කතා කරලා තියෙනවා. ඒ නිසා අතරින් පතරින් කෙනෙක් මේ දේශනා අහුවුනාට පස්සෙ මුල ඉඳලා අහන්න, එතකොට ඔබට සතිය සම්බන්ධව හොඳ දැනුමක් එනවා. මේක කොහොමද ප්‍රායෝගිකව පුහුණු කරන්නෙ කියන එක සම්බන්ධව ඔබට දැනුමක් එයි. ඒකත් මතක් කරන ගමන් තමයි අපි අද දේශනයට යන්නෙ.

අද අපිට කතා කරන්න තියෙන්නෙ ධම්මානුපස්සනා කොටසේ අරියසච්ච පබ්බය. කියන්නෙ චතුරාර්ය සත්‍යය සම්බන්ධයෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ ධම්මානුපස්සනා කොටසේ කොහොමද අපි සතියත් එක්ක ගණුදෙනු කරගෙන යද්දි කටයුතු කරන්නෙ කියලා විස්තර කරලා දීලා තියෙනවා. ඒ ටික තමයි අද කතා කරන්නෙ. ඉතින් මේ චතුරාර්ය සත්‍යය කියන කොටසට මේ සත්‍යය පබ්බය කියන තැනට එනකල් තමයි මේ මුළු සූත්‍රයම ගොනු වෙලා තියෙන්නෙ මෙතෙන්ට එනකල්. මේ විදියට ගොනුවෙනකල්. ඉතින් අපි මේ සතිය කියන එක ආරම්භක මොහොතේ පටන් කායානුපස්සනා කොටසේ

ඉදලා මේක පුහුණු කරගෙන යද්දි චතුරාර්ය සත්‍යය කොතනදිද මේක සිද්ධ වෙන්නෙ මේ සම්පූර්ණ වෙන්නෙ චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ වෙන්නෙ කොතනදිද කියලා අපිට එල්ල කරලා වෙන් කරලා සීමා දාලා කියන්න බැහැ. එන එන විදියට අපිට තියෙන්නෙ පුහුණුවේ යෙදෙන්න විතරයි. ඒ සතිමත් චිත්තක්ෂණයක් ඇතුලේ අපි නොසිතුවා වුනාට, නොදන්නවා වුනාට මේ ධර්මතා සියල්ල හරි ලස්සනට වැඩ කරනවා. ඉතින් මේ ධම්මානුපස්සනා කොටසේ අරියසත්‍යය පබ්බයේදි චතුරාර්ය සත්‍යය සම්බන්ධයෙන් අපිට කරන්න තියෙන්නෙ චතුරාර්ය සත්‍යය, චතුරාර්ය සත්‍යය වශයෙන් දැනගන්න එක තමයි මේ කියන්නෙ. කියන්නෙ අපි මෙතුවක් විස්තර කරගෙන ආවෙ එහෙමනෙ. කායානුපස්සනා කොටසේ කය කියන්නෙ කය වශයෙන් දැනගන්නවා, වේදනාව වේදනාව වශයෙන්. අන්න ඒ වගේ දැන් මේ චතුරාර්ය සත්‍යය කොටසේ මුලින්ම තියෙන්නෙ දුක්ඛාර්ය සත්‍යය. ඒ කියන්නෙ දුක දුකක් වශයෙන් දැකගන්නවා කියන එක.

හැබැයි අවාසනාවන්ත ලෙස අපේ බෞද්ධයො ළඟ තියෙන්නෙ දුක නැති කරනවා කියලා එකක්. එහෙම එකක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඉගැන්නුවා කියලා හැඟීමක් තමයි තියෙන්නෙ. නමුත් මේක හරියට විග්‍රහ කරගෙන ඇවිල්ලා බලන්න මේ දුකක් නැති කරන්න බැහැ අපිට කවදාවත්. දුක තියෙනවා අපි දුක දිහා බලන කෝණයයි වෙනස් වෙන්නෙ. ඒ කෝණය වෙනස් කරන්න තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ආරාධනා කරන්නෙ චතුරාර්ය සත්‍යය කොටසේ දුක දුකක් වශයෙන් දකිනවා. දුක පිරිසිඳ අවබෝධ කරනවා, පිරිසිඳ දකිනවා හාත්පස දකිනවා කියන එක. ඒක තමයි දුක සම්බන්ධයෙන් එන්නෙ පරිඤ්ඤෙය්‍ය ඥාණයක්. ඒ කියන්නෙ පිරිසිඳ දකිනවා, හාත්පස දකිනවා කියන එක. ඒ හරහා තමයි අපිට මේ අවබෝධය කියන එක හරි, චතුරාර්ය සත්‍යය දකිනවා කියන එක හරි මොකක් හරි කියන එක එන්නෙ. කායානුපස්සනා කොටස වගේම තමයි. සාමාන්‍යයෙන් ඉතින් මිනිස්සු මේ දුක නැති කරන්න කියන එකකට programme කරගෙන ඉන්න නිසා තමන්ගේ මනස මිනිස්සු දුකට සාප කරනවා. දුක කියන්නෙ නොවිය යුත්තක් විදියට තමයි මිනිස්සු දකින්නෙ. දුක හරි අවාසනාවක් විදියට තමයි දකින්නෙ.

හැබැයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කලේ ඒක නෙවෙයි. දුක නොවිය යුත්තක්වත් දුක සාප කළ යුත්තක්වත් නෙවෙයි. අපි දුක එකම දුක දිහා ඕන නම් ඒක සාපයක් විදියට දකින්න පුලුවන්. නැත්නම් ඒ දුක ආර්ය සත්‍යයක් වෙන හැටියට ඒ දිහා බලන්න පුලුවන්. අන්න ඒ ක්‍රමය තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අපිට සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේදී පහදලා දෙන්නෙ. දුක දිහා සාපයක් විදියට නෙවෙයි ආර්ය සත්‍යයක් විදියට දකින විදිය. ඉතින් බලන්න භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ චතුරාර්ය සත්‍යය මුලින්ම අපිට දුක දුකක් හැටියට දැකගන්න තමයි ආරාධනා කරලා තියෙන්නෙ. අපි යන්නෙ ධර්මයෙන් සැපයක් හොයාගෙන. සැපය දැනගන්න කලින් දුක තමයි අපිට දැනගන්න කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අපිට යෝජනා කරන්නෙ.ඉතින් මේ සඳහා දුකට මුහුණට මුහුණ දාලා කටයුතු කරන්න පුලුවන් පුදුම පෞරුෂයක් තියෙන්න ඕන යෝගාවචරයාට. ඉතින් අපි කලින්ම සඳහන් කලේ මෙතනට එනකල් තමයි මේ කායානුපස්සනා කොටසේ ඉඳලා අපේ මනස හුරු කරන්නෙ. කායානුපස්සනා කොටසේ බබෙක් වගේ පුංචි අතදරුවෙක් වගේ අපි මේ සතිය තියන්න පුරුදු කරගෙන සක්මන පර්යංක එදිනෙදා වශයෙන් එන්නෙ මේ දුකට මුහුණ දෙන්න පුලුවන් පෞරුෂය හදාගන්නයි. ඒකට සති සම්පජඤ්ඤ ආදී මේ ගුණධර්ම ගොනු වෙලා තියෙන්න ඕන මේ මට්ටමට එනකොට. එහෙම නැතිව එකපාරට මෙතෙන්ට පනින්න බැහැ අපිට.

ඒ නිසා හොඳට මතක තියාගන්න දේශනා අහලා මැජික් බලයකින් වගේ උත්තර ඉල්ලන්න එපා, එහෙම හම්බෙන් නෑ. මේවා ඇහුවට අහපු පලියට ඔයගොල්ලන්ට ප්‍රතිඵල

එන් නැහැ. ඔයගොල්ලො පුහුණුවේ යෙදෙන්න ඕන. යෙදුනොත් තමයි ප්‍රතිඵලය ලැබෙන්නෙ. එතකොට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ දුක්ඛ සත්‍යය සාමාන්‍යයෙන් පොතේ විස්තර කරන්නෙ ජාතිපි දුක්ඛා ඔය විදියටනෙ. ජාති ජරා ව්‍යාධි මරණ මේවා දුකක් කියලා තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරන්නෙ. එතකොට මුලින්ම භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්වා දෙන්නෙ ජාතිය දුකක් කියලා. ඒ කියන්නෙ මේ ඉපදීම කියන එක හරහා තමයි අනික් සියලූම දුක් ටික ගොඩනැගෙන්නෙ. ඉතින් ඉපදීම හරහා ඉපදීමම දුකක්, ඒ හරහා අනිත් සියලුම දුක් ටික ගොඩනැගෙනවා කිව්වට අපිට ඒක මහා මංගල්‍යයක්. උපත අපිට මංගල්‍යයක්, විපත අවමඟුලක්. මේ විදියට දකින මේ සිද්ධි දෙක දිහා, ඉපදීම මගුලක් විදියට විපත අවමඟුලක් විදියට දකින් තාක් කල් ඔබට කවදාවත් දුක්ඛ සත්‍යය අවබෝධ කරන්න ලැබෙන් නෑ කියලා හොඳට මතක තියාගන්න. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම නෙවෙයි. ඇත්තටම නම් උපත තමයි අපිට දුකට මූලික වෙන හේතුව වෙන්නෙ. විපත සතුටු වෙන්න ඕන තැනක් හරි නම්.

නමුත් අපි මේවා පටලවගෙන තියෙන නිසා මේ හරි යථාර්තය මොකක්ද කියන එක දන්නෙ නැති නිසා අපි ඒ දැක්ම, අපි දකින කෝණය වෙනස් කරගෙන තියෙනවා. ඉතින් අපි මේ උපත මඟුලක්, විපත අවමඟුලක් විදියට අපි අල්ලගෙන තියෙන නිසා අපි මිනිස්සු ගොඩාක් වෙලාවට මැරෙන්නෙ තවත් ගැබකට යන්න බලාගෙන. තවත් උපතකට යන්න බලාගෙන මැරෙන්නෙ. ඉතින් එතකොට කොහොමද මෙයා දුක දුකක් විදියට දකින්නෙ. මොකද ඉපදීමම, උපතම, නැවත හටගැනීමම දුකක් කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙනවා. හැබැයි අපි යන්නෙම ඉපදීමක් හොයාගෙන නම් කොහොමද අපි දුක දුකක් විදියට දකින්නෙ. ඉතින් මේ නිසා තමයි අර සිදුහත් බෝසතාණන් වහන්සේ, සිදුහත් කුමාරයා සතර පෙර නිමිති දැකලා උන්වහන්සේට මේ ගිහිගෙයින් නික්ම යන්න අදහස ආවට පස්සෙ රාහුල පුංචි කුමාරයාගේ ඉපදීම අවමඟුලක් විදියට දැක්කෙ. රාහු බන්ධනයක් විදියට දැක්කෙ. දැනගත්තා එතනින් එහාට ඔක්කොම දුක් ගොඩ හටගන්නවා කියලා. ඉතින් මේක තමයි අපි මේ දකින්න යන්නෙ.

ඉතින් අපි කොහොමද බලමු සක්මනකදි පර්යංකයකදි අපි මේක ගලපගන්නෙ. දැන් අපි පර්යංකයකදි අපි මූලික අරමුණ විදියට හුස්ම හෝ පිම්බීම හැකිලීම හෝ අපි තෝරගන්න කියනවා. ඉතින් අපි හිතමු ඔබ හුස්ම තෝරගත්තා නම් අපිට ඉස්සරවෙලාම අහුවෙන්නෙ ගොරෝසු හුස්ම, ඒ කියන්නෙ හටගත්තු හුස්ම තමයි අපිට අහුවෙන්නෙ. මුලින්ම සතිය තියන්නෙ. එතකොට මේ ගොරෝසු හුස්ම දැක්කට පස්සෙ අපිට හුස්මත් එක්ක ආශ්වාසයෙන් ප්‍රශ්වාසයට, ප්‍රශ්වාසයෙන් ආශ්වාසයට අඛණ්ඩව සති ධාරාව පවත්වන්න පුලුවන් වුනාම ගුරුවරයා යෝගාවචරයාව උනන්දු කරවනවා මේ හුස්මේ හටගැන්ම දකින්න කියලා. හුස්මේ මුල දකින්න කියලා. එතකොට අපිට ආශ්වාසයේ උප්පත්තිය, ආශ්වාසයේ හටගැන්ම, ආශ්වාසයේ ඉපදීම මුල දකින්න නම් ඊට කලින් ප්‍රශ්වාසයේ අග දකින්න වෙනවා. ඒකයි අපි මුලින් කියන්නෙ සිද්ධියක අපිට මැද අහුවෙලා මුල දකින්න යනකොට ඉස්සෙල්ලාම අග තමයි අහුවෙන්නෙ. හටගත්තු ප්‍රශ්වාසය දැකලා ඒකෙ අතනැරම අග දක්වා සති ධාරාව පවත්වන්න පුලුවන් වුනොත් ඊළඟ ආශ්වාසයේ හටගැන්ම, මුලාව අපිට දකින්න පුලුවන්, උත්පත්තිය දකින්න පුලුවන්. ඉතින් එතනට මනස ගන්න නම් මේ හටගත්තු හුස්ම ඒකෙ සතිය පවත්වලා ඒකෙන් මනස ජව කවාගෙන තියෙන්න ඕන, ගැම්ම හදාගෙන තියෙන්න ඕන. තහවුරු සතියක් තියෙන්න ඕන. එතකොට තමයි අපිට මුල දකින්න පුලුවන් තැනට මනස යොමු කරන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. එතකොට ඒ විදියට අපි මේ ආශ්වාසයේ මුල, ප්‍රශ්වාසයේ මුල දකින තැනට මනස යොමු කලාම ඒක තමයි දුකේ හටගැන්ම දැකීම. මුල දකිනවා කියන්නෙ ඒක.

උත්පත්තිය දකිනවා කියන්නෙ ඒක. දුක හටගන්නෙ එතනින්. ඒක තමයි අපි මේ දකින්න යන්නෙ.

ඉතින් හැම සිද්ධියකම ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා හැම සිද්ධාන්තයකම, හැම සිද්ධියකම මුල ඉපදීම හැංගිලා තියෙන්නෙ, හංගලා තියෙන්නෙ. ඒ නිසා ඒක අපිට හැම වෙලාවෙම වහලා තියෙන්නෙ. ඉතින් දුක්ඛ සත්‍යය දකිනවා කියලා කියන්නෙ මෙන්න මේ දෙයක මුල, නැත්නම් හටගැන්ම දකින එක. ජාතිය දකින එක. ඒක දුකක්. ඒක තමයි අපි මේ දුක්ඛ සත්‍යය දකින්න යනවා කියලා කියන්නෙ. දුක්ඛ සත්‍යය අවබෝධ කරන්න යනවා කියන්නෙ සිද්ධියක මුල දකිනවා කියන එක. එතකොට ඒ සිද්ධියක මුල දැක්කට පස්සෙ ඒ මුලත් එක්කම ඔන්න මැදත් පේන්න ගන්නවා, ඊටපස්සෙ අගත් පේන්න ගන්නවා. එතකොට මේ විදියට මේ සිද්ධියක හටගැන්මේ ඉඳලා මැදයි අගයි මේ ටික දැක්කහම තමයි මේ සිද්ධාන්තය හේතුඵල වශයෙන් අපිට තේරුම් ගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. මෙන්න මේ හේතුව නිසයි මේක හටගත්තෙ, මේක නැතිවුනාම මේක නැතිවෙනවා කියන සිද්ධාන්තය තේරුම් ගන්න තමයි අපි මේ සිද්ධියක, අපි මේ හුස්මෙන්නෙ පටන් ගන්නෙ. එක දේක මුල මැද අග මේ සිද්ධි ටික දැක්කහමනෙ අපිට අනිත් ඒවා දකින්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඒ නිසයි අපි මේ හුස්මක මුල මැද අග දකින්න කියන්නෙ. වෙන හේතුවක් නිසා නෙවෙයි, හේතුඵල වශයෙන් මේ දේවල්වල යථාර්තය තේරුම් ගන්නයි අපි එහෙම කරන්න කියන්නෙ. ඉතින් ඕක සක්මනේදිත් දකින්න පුලුවන් හොඳ තහවුරු සතියක් ආවට පස්සෙ එදිනෙදා වැඩ කටයුතු කරද්දිත් මේක අල්ලන්න පුලුවන්කම එනවා සමහර යෝගාවචරයන්ට.

ඒ විතරක් නෙවෙයි අපි හිතමු සක්මනකදි, පර්යංකයකදි අපි මූලික අරමුණ විදියට හුස්මත් එක්ක ගණුදෙනු කරගෙන යද්දි අපිට හිත පිට යනවා කියලා එකක් වෙනවා. හිත විසිරෙනවා, සිතුවිල්ලක් දිගේ හරි, ශබ්දයක් දිගේ හරි, වේදනාවක් දිගේ හරි හිත පිට ගියාම මේ පිට යන අරමුණ වුනත් එනකොටම අල්ලන්න පුලුවන් වෙන්නෙ ඔන්න ඔය ක්‍රම ටික අහුවුනාට පස්සෙ තමයි. සිතුවිල්ලක් හටගන්නකොටම දකින්න පුලුවන්. ශබ්දය හටගන්නකොටම දකින්න පුලුවන්. වේදනාව හටගන්නකොටම දකින්න පුලුවන් තැනට මනස එනවා. ඒ ශක්තිය අපිට ගොඩනැගෙන්නේ අර හුස්මක මුල මැද අග දකින්න මනස හුරු කලොත් විතරයි. ඒ ශක්තිය හදාගත්තොත් ඒ හරහා තමයි අපිට මේ සිතුවිල්ලක, ශබ්දයක, වේදනාවක මුල, මැද, අග දකින්න පුලුවන් වෙන්නෙ. එතකොට මේ සිතුවිල්ලක් වුනත්, ශබ්දයක් වුනත්, වේදනාවක් වුනත් ඒක තවදුරටත් අපිට බාධක ධර්මයක් වෙන්නෙ නැහැ. ඒක දැන් අපිට කමහටනක්. අපිට මුලින් කායානුපස්සනා කොටසේදී එහෙම ඒවා බාධක ධර්ම වගේ තමයි පෙනුනේ.

හැබැයි මේ මට්ටමට එනකොට අපිට ඕනම අරමුණක් ලෝකෙ චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කරන්න උපනිශ්‍රය වෙන එක්තරා අරමුණක් විතරක් වෙනවා. එතකොට අපි සිතුවිලි වලට ශබ්ද වලට, වේදනා වලට වෛර කරන් නැති තැනකට මනස එනවා. ඒ නිසා දුක දුක වශයෙන් දකිනවා කියලා කියන්නෙ මුල දකින එක, හටගැන්ම දකින එක, ඉපදීම දකින එක, උත්පත්තිය දකින එකයි. ඉතින් ඇයි මේ මුල අපිට දකින්න කියන්නෙ ඒ හරහා තමයි ඉතුරු සියලුම දුක් ටික පෙළගැහිලා තියෙන්නෙ. ඒ ටික දකින්න නම් අපි මුලින්ම මේ දෙයක හටගැන්ම මුල උත්පත්තිය දකින්න ඕන. ඉතින් පර්යංකයකට යන යෝගාවචරයො දන්නවා ඇති පර්යංකයක් පුරුදු වෙන අය කොයිතරම් අමාරුද එක ඉරියව්වෙන් පර්යංකයක පැයක් විතර අපිට ඉන්න, මේ උත්පත්ති දුක දකින්න තියෙන අකැමැත්ත නිසා තමයි ගොඩක් වෙලාවට පර්යංකයේදී අපි ඉරියව් මාරු කරන්නෙ. මේ දුක දකින්න තියෙන අකැමැත්ත නිසා, මේක කරගන්න බැරි නිසා. ඒ නිසා අපි කියනවා

යෝගාවචරයන්ට උනන්දු කරවනවා නිතිපතා භාවනා කරන අයට පර්යංක කාලය පැයක් පමණ දීර්ග වෙන්න ඕන. ඉරියව් මාරු නොකර ඉරියව් හොලවන්නැතිව ඇයි මේක කරන්න කියන්නෙ, මෙන්න මේ දෙයක හටගැන්ම මුල දකින්න මනස සැකසෙන්නෙ එතකොටයි. මුල දැක්කොත් තමයි අපිට දුක දුකක් වශයෙන් දකින්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඉතින් අපි පර්යංකයකදි මේ ඉරියව්වක් මාරු කරන්න යනකොට වෙන්නෙ අපි ඔන්න මුලින්ම අපිට අරමුණේ මැද කොටස අහුවෙන්නෙ. මැද කොටසට සතිය තියාගෙන සති ධාරාව ශක්තිමත් කරගෙන හිමින් සැරේ මුල බලන්න යනකොට එක්කො අපිට කැක්කුම් ඇවිල්ලා. වේදනා ඇවිල්ලා. එතකොට මේ මනස ගොඩ නැගිලා ගොනුවෙලා සතිය ශක්තිමත් වෙලා මුල බලන්න යනකොට ඉරියව් මාරු කරනවා. කරපු ගමන් වෙන්නෙ මොකක්ද, එතෙක් ගෙනාපු එකලාසය කැඩෙනවා. ඊටපස්සෙ ඉරියව් මාරු කරලා ආයෙ මුල ඉඳලා පටන් ගන්න ඕන.

ඒ නිසා සාමාන්‍යයෙන් ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ යෝගාවචරයො හෝද හෝද මඬේ දානවා වගේ වැඩක් තමයි කරන්නෙ, කවදාවත් ඉස්සරහට යන්නෑ. ඒ නිසා අපි දැනගන්න ඕන, දෙයක මැද්ද දැකලා, මුල දැකලා අග දකින්න මේ ටික දකින්න පර්යංකය ඉරියව්ව මාරු නොකර පවතින්න ඕන. ඒක හේතුවක් නිසයි කියන්නෙ. එතකොට මේ විදියට දේවල් වල මුල මැද අග දකින එක තමයි චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කරනවා කියලා කියන්නෙ. එහෙම බැලුවොත් දේවල් වල මුල මැද අග දකින එකනම් චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කරනවා කියලා කියන්නෙ අපිට මේ ලෝකෙ කිසිම දෙයක් කිසිම අරමුණක් අයින් කරන්න බැහැ. කිසිම දුකක් අයින් කරන්න බැහැ. මොකද දුක කියන්නෙත් අරමුණක්. ඒ එන එන හැම දුකකටම මුහුණ දෙන්න පුලුවන් වුනොත් තමයි අපිට කවදාහරි මේ චතුරාර්ය සත්‍යය කියන එක අවබෝධ කරන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඒ නිසයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ධම්මචක්කපවත්තන සූත්‍රය දේශනා කරද්දි දේශනා කරන්නෙ, පුබ්බේ අනනුස්සුතේසු ධම්මෙසු චක්ඛුං උදපාදි ඔය විදියට කියන්නෙ. මේ කලින් මට නොතේරුණු ධර්මයක් මට වැටහුනා කියලානෙ ඒ වාක්‍යය කණ්ඩ ටිකේ ඔක්කොගෙම තේරුම. ඒ කියන්නෙ පෙර මේක මම අහලා නෑ. මම මේක කලින් තේරුම් අරගෙන නෑ, අවබෝධ කරලා නැහැ. පෙර අහපු නැති ධර්මයක් වැටහෙන්නෙ. මොකක්ද, අපි පෙර දුක දිහා බැලුවෙ අපිට ලෝකෙ කියලා දුන්නෙ දුක දිහා බලන්න, දුක තල්ලු කරන්න, දුකට සාප කරන්න, දුක නැති කරලා සැප හොයන්න. ඒක තමයි අපිට කලින් ලෝකයෙන් ඇහුනේ. අහන්න ලැබුනේ.

හැබැයි දැන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා මේ කලින් අහන්න ලැබිච්චි දෙයක් නෙවෙයි මේක. කලින් ලෝකෙ තිබිච්චි ධර්මයක් නෙවෙයි මේක. මොකක්ද? දුකට මුහුණ දෙන එක. ඒක හරහා සැප හොයන එක. ඒ කියන්නෙ දුක හරහා තමයි අපි සැප හොයන්නෙ. මිනිස්සු දුක තල්ලු කරලා සැප හොයන්න යන්නෙ. දුක හරහා සැප හොයන එක තමයි හරියටම සත්‍යාවබෝධ වෙන මාර්ගය කියන්නෙ. ඒකයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේට මේ ලෝකයේ එකම සැපයි තියෙන්නෙ, දුක දුකක් විදියට දකින එක තමයි සැපය. ඒ මනුස්සයා හැමදාම සතුටින් ජීවත් වෙනවා. මේ මට්ටමට මනස ගත්තට පස්සෙ යෝගාවචරයා දුකට වෛර කරන්නෙ නැහැ. ඒ යෝගාවචරයාට හිතෙනවාලු සංසාරේ කරපු සියලුම අකුසල කර්ම වල දුක් වාර විපාක ටික දැන් මගේ ළඟට එනවා නම් හොඳයි කියලා. ඒ කියන්නෙ මේ සති සමාධි ප්‍රඥා ගොනු වෙලා තියෙන වෙලාවේ ඒ ඔක්කොම ටික ආවොත් හොඳයි, මොකද දැන් යෝගාවචරයා දන්නවා මේක හරහා තමයි නිවන තියෙන්නෙ කියලා. මේ සති සමාධි ප්‍රඥා තියෙන වෙලාවේ මරණය එනවා නම් හොඳයි කියලා යෝගාවචරයාගේ මනසට හිතෙනවා.

ඉතින් මෙන්න මේ මානසිකත්වය නිසා තමයි ඇත්තටම අපි යෝගාවචරයෙකුට වදින්නෙ, යෝගාවචරයෙකුට ගරු කරන්නෙ. මොකද මේක ලෝකෙ හැමෝටම කරන්න බැහැ. ලෝකෙ අපිට දුකට වෛර කරන්නනෙ ඉගැන්නුවෙ. මෙතනදී දුකට වෛර කරන්න නෙවෙයි, දුක හරහා ඥාණයට අවබෝධයට යන්නයි අපිට උගන්වන්නෙ. ඒ කියන්නෙ ඥාණයට කාරණාවක් විදියට තමයි දැන් අපි දුක දකින්නෙ. ඥාණයට හේතුවක්, අවබෝධයට හේතුවක් විදියට තමයි අපි දැන් දුක දකින්නෙ. කලින් අපි දුක ඥාණයට නිවනට සැපයට අහේතුවක්, නරකක්, හරහට හිටින දෙයක් විදියට දැකපු නිසා අපි ඒකට රෙ කලා. ඉතින් මේ දුක දිහා අපි මේ විදියට දුකට මුහුණ දාලා ඉන්නකොට දුක දුකක් විදියට දකින්න යනකොට අපිට මේ දුක දැනෙන ආකාර හතරක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ධර්මයේ සඳහන් කරනවා. පීලන සංකත සන්තාප විපරිණාම කියලා ගති හතරක් දැනෙන්න ගන්නවා දුකක් තුළ. මොකක්ද පීලන කියන්නෙ පෙලන ස්වභාවයක් තියෙනවා. දුකට මුහුණ දැම්මහම ඒකෙ පෙළීම් අපිට අනුවෙනවා. ඒක වෙහෙසක් විදියට අපිට දැනෙන්න ගන්නවා. එතකොට තමයි තේරෙන්නෙ මේක දුකක් කියලා. ඒ පෙළෙන ගතිය අපිට තේරෙනවා, එතකොට ඒ පෙළෙන ගතිය පෙළීමක් විදියට අපි දකින්න ඕන. ඊටපස්සෙ සංකත කියන්නෙ මේක හේතුප්‍රත්‍යයන්ගෙන් හට අරගෙන තියෙන්නෙ කියලා හේතු ටික පේන්න ගන්නවා. ඒකයි අර කලින් සඳහන් කලේ දෙයක මුල මැද අග අපි දකින්න ඕන. එතකොට තමයි දුක දකින්න පුලුවන්. එතකොට තමයි මේවායේ හේතු ටික අනුවෙන්නෙ. මේවයේ හේතු රාශියක එකතුවකින් තමයි හැදිලා තියෙන්නෙ කියලා පේන්න ගන්නවා යෝගාවචරයාට. සන්තාප දවන තවන ගතියක් තියෙනවා මේකෙ. දුකට මුහුණ දුන්නහම තමයි ඒක අපිට පෙනෙන්න ගන්නෙ. ඊළඟට විපරිණාමය වෙනවා, වෙනස් වෙනවා. ඔය මොන දුකක් පෙළීමක් තැවීමක් තිබ්බත් ඒක මොහොතක් ගානෙ ක්ෂණයක් ගානෙ වෙනස් වෙවී වෙනස් වෙවී යන එක පේන්න ගන්නවා ඒ යෝගාවචරයාට.

ඉතින් ඔන්න ඔය කාරණා ටික තමයි අපිට දුක්ඛ සත්‍යය තුළ දකින්න ඕන. දුක්ඛ සත්‍යය කියන්නෙ මොකක්ද කියන එක තේරුම් ගන්න නම් ඔය කාරණා ටික ඔය විදියට අපි දකින්න පුලුවන් වෙන්න ඕන. ඉතින් දුක්ඛ සත්‍යය ගැන තව කාරණා ටිකක් කතා කරන්න තියෙනවා ඒක අපි ඊළඟ වීඩියෝ එකේදි කතා කරමු. කොහොමද අපි මේ ධම්මානුපස්සනා කොටසේදි අපි දුක ආර්ය සත්‍යයක් විදියට දකින්න මනස පවත්වන්නෙ කියන කාරණාය ගැන. තෙරුවන් සරණයි!

43) චතුරාර්‍ය සත්‍යය ප්‍රායෝගිකව අත්දකිමු | The four noble truth |ධම්මානුපස්සනාව | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අපි අද සතිපට්ඨාන දේශනා මාලාවේ අවසාන දේශනාව තමයි අද අරගෙන එන්නෙ චතුරාර්ය සත්‍යය සම්බන්ධයෙන් අපි විස්තර කරන්නෙ සච්ච පබ්බයේ. ඉතින් අපි කලින් වීඩියෝ එකක් අරගෙන ආවා ඒ සම්බන්ධයෙන්. මේ දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය තමයි අපි ටිකක් වැඩිපුර highlight කරලා කතා කලේ. ඉතින් අපි ගිය වීඩියෝ එකේ සඳහන් කලා අපිට මේ දුක දුකක් හැටියට දැකගන්න යනකොට අපිට දුකේ ස්වභාවයන් හතරක් අනුවෙනවා. තීරණ සංකත සන්තාප විපරිණාම වශයෙන්. ඉතින් මේ විදියට අපි දුක පරිඤ්ඤෙය්‍ය ඥාණයක් විදියට තමයි අපි දුක කියන එක අවබෝධ කරනවා කියන්නෙ. ඒ කියන්නෙ දුක හාත්පස දකිනවා, දුක පිරිසිඳ දකිනවා කියන එක. ඉතින් මේ විදියට දුක හාත්පස දකිද්දි, පිරිසිඳ දකිද්දි මේ පුංචි පුංචි දුක් අපේ ජීවිතයට එනකොට, ඒ නිසයි මම

ගොඩාක් වීඩියෝ වල සඳහන් කරන්නෙ දුකක් ආවම ඒකෙන් පලා යන්න එපා. ඒකට සාප කරන්න එපා. ඒ පුංචි පුංචි දුක් හරහා අපේ ආත්ම ශක්තිය වැඩෙනවා. ඒ පුංචි පුංචි දුක් වලට මේ විදියට සතිමත්ව මුහුණ දුන්නහම තමයි අපිට ලොකු දුක් වලට මුහුණ දෙන්න පුලුවන් හැකියාව ලැබෙන්නෙ. මොකද ඒ හැම දුකක්ම ආර්ය සත්‍යයක් බවට හරවගන්න හැකියාව තියෙනවා. අපි මේ ක්‍රමය දන්නවා නම්.

ඉතින් මේ ක්‍රමයට තමයි පුංචි පුංචි දුක් වලට මේ සතිමත්ව මුහුණ දීලා විශාල දුක් වලට මුහුණ දුන්නහම අපි බණපොතේ අහලා තියෙනවා අටලෝ දහමින් කම්පා නොවෙන මානසිකත්වය වැඩෙන්නෙ ඔන්න ඔය විදියටයි. ටික ටික ඒක වැඩෙන්න පටන් ගන්නවා. මොකද දැන් අපි දන්නවා දුක කියන්නෙ සාප කළ යුතු දෙයක් නෙවෙයි, දුක හරහා යා යුතු දෙයක්. දුක දුකක් හැටියට දැකිය යුතු දෙයක්. දුක ආර්ය සත්‍යයක් බවට පෙරලන්න යන දෙයක් කියලා. දුක අටලෝ දහමේ අපිට දුක් සහගත කාරණා හතරක් තියෙනවා. එතකොට ඒවාට මුහුණ දෙන්න වුනාම කම්පා වෙන්නෑ කියන්නෙ ඒ දුකට මුහුණ දෙන්න පුලුවන් හැකියාව එනවා කියන එක. දුක දුකක් හැටියට දකින්න පුලුවන් කියන එක. එතකොට දුකට කම්පා නොවෙන්න නම් දුක දුකක් හැටියට දකින්න පුලුවන් මානසිකත්වය එන්න ඕන. දුකට මුහුණ දෙන්න පුලුවන් හැකියාව එන්න ඕන. දුකට මුහුණ දෙන වෙලාවට දුකට සිහිය පිහිටන වෙලාටව තමයි දුකට කම්පා නොවෙන මානසිකත්වය හැදෙන්නෙ. ඉතින් අපි ය ම්කිසි වෙලාවක ඒකෙන් කම්පා වෙනවා නම් ඒ කියන්නෙ අපිට දුක ආර්ය සත්‍යයක් බවට පෙරළගන්න track එක අහුවෙලා නැහැ. ඒ කියන්නෙ අපි ඒ දුකට ගොදුරු වෙලා ඉන්නෙ, තවදුරටත් අපිට ඒ දුක සාපයක් විදියට තමයි දැනෙන්නෙ. තේරෙන්නෙ, පෙනෙන්නෙ.

ඒ නිසා මතක තියාගන්න යම් දුකක් අපේ ජීවිතයට පුංචි හෝ විශාල හෝ ඕනම දුකක් එනවා නම් ඒක එන්නෙ අපිට ඒකෙන් දෙයක් ගන්න තියෙන නිසයි. එහෙම නැතිනම් ඒක එන්නෙ නෑ අපේ ජීවිතේට. ඒක හොඳට මතක තියාගන්න. යම්කිසි විශේෂ හේතුවක් නිසයි අපේ ජීවිතේට යම් යම් දුක් එන්නෙ. ඒ නිසා අපි මේ කාරණය දන්නෙ නැති නිසා තමයි ගොඩාක් අය මේකට කැමැති නැත්තෙ. ඒ නිසා අපේ මිනිස්සු පුරුදු වෙලා තියෙනවා, හොඳ ඒවා ළඟින් තියාගෙන ජීවිත කාලෙම හොඳ ඒවත් එක්ක ජීවත් වෙන්න අපේ මිනිස්සුන්ට කැමැත්තක් එනවා, අපේ මිනිස්සු ඒකට දඟලනවා, ඒකට තටමනවා, මේ හොඳ ඒවා විතරක් ළඟින් තියාගෙන දුක් නැති කරගෙන ජීවත් වෙන්න. ඉතින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ නමුත් දේශනා කරලා තියෙන්නෙ මේ ලෝකෙ සතුටක් කියලා එකක් තියෙනවා නම් තියෙන්නෙ මේ දුකක් තියෙනවා කියන ඒකේ මේ යථාර්ථය දැක්කහම ඇතිවෙන සතුට තමයි ලෝකෙ තියෙන හොඳම සතුට. ඒ කියන්නෙ දුක දුකක් හැටියට දැකීමෙන් අපේ මනසට එනවා සැපක්. දුක පිරිසිඳ දැක්කහම අපේ මනසට එනවා සැපක්. ඒක තමයි මේ ලෝකෙ තියෙන හොඳම සතුට කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කලේ. ඒ නිසා ලෝකෙ එකම සැපයි තියෙන්නෙ, ඒ තමයි දුක දුකක් හැටියට දැකීම.

ඉතින් මෙන්න මේ කියන කාරණය අපිට තේරුණොත් මේ කියන කාරණය තේරුණාම තමයි අපිට පර්යංක සක්මන් වලදී අපිට එදිනෙදා ජීවිතේදී මේ සතිය තියාගෙන පුහුණු කරගෙන යන ගමනේදී පර්යංකයක, දැන් ගොඩාක් අයට ලංකාවේ පර්යංකය එක ඉරියව්වක පැයක් විතර ඉන්න බැහැ, හරි අමාරුයි. ඉතින් අපිට මේ ඉන්න බැරි හේතුව මෙන්න මේක තේරුම් අරන් නැති නිසා. ඉතින් මේක තේරුණාම අපිට එකම ඉරියව්වක බොහෝ වෙලා ඉන්න පුලුවන්. ඒක පර්යංකයේ විතරක් නෙවෙයි, සාමාන්‍ය ජීවිතෙත් අපිට එක ඉරියව්වක ඉන්න බැහැ, අපිට නළියෑමක් තියෙනවානෙ. ඒ එන්නෙ මෙන්න

මේක තේරුම් අරන් නැති නිසා. ඇයි එහෙම වෙන්නෙ, කොහොමද අපි මේ එකම ඉරියව්වක බොහෝ වෙලාවක් ඉන්නෙ, ඒ එන හැම දුකක්ම සතියට යට කරන්න පුලුවන් දක්ෂතාවය දැන් එයා ගාව තියෙනවා. ඒ නිසා තමයි මෙයාට එක ඉරියව්වක බොහෝ වෙලාවක් ඉන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඉතින් අපි බලන්න මේ එකම දුකක් දිහා එක කෝණයකින් බැලුවහම එය සංසාරයට, ඒ දුකම දිහා වෙනත් කෝණකයින් බැලුවොත් ඒක නිවනට.

ඉතින් මේ දුක නෙවෙයි ඇත්තටම අපිට ප්‍රශ්නයක් වෙලා තියෙන්නෙ. අපි ඒ අත්දැකීම දිහා ඒ සිද්ධිය දිහා බලන කෝණය තමයි ප්‍රශ්නයක් තියෙන්නෙ. බලන කෝණයේ දෝෂයක් නිසා තමයි අපි සංසාරයට යනවද නිවනට යනවද කියන එක තීරණය කරන්නෙ. ඉතින් ඒ නිසා තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කලා පඤ්චස්කන්ධය අපි දන්නවානෙ පොතේ දැනුමනෙ. රූප වේදනා සංඥා සංකාර විඤ්ඤාණ. අපිට කියලා දීලා තියෙන්නෙ මේක දුකක් කියලා. ඒ වුනාට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා මේ පඤ්චස්කන්ධය තුළම මේ බඹයක් පමණ සිරුර තුළම නිවන තියෙනවා කියලා. ඇයි ඒ? පඤ්චස්කන්ධයම දුකක් නම් එතන නිවන තියෙනවා. දුක දුකක් හැටියට දකින තැන නිවන තියෙනවා. ඇයි ඉතින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ නිවන තියෙනවා කියලා කියලා තියෙන්නෙ දුකක් තියෙන තැනක. සැපක් තියෙන තැනක නෙවෙයි. එතකොට බලන්න අපේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම අපි තේරුම් අරන් ඉන්න විදියේ තියෙන වෙනස. පරස්පර විරෝධී කම. ඉතින් මේ බඹයක් පමණ සිරුරේ දුකක් තියෙනවා නිවනක් තියෙනවා කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙන්නෙ අන්න ඒ නිසයි.

ඉතින් ඒ නිසා වෙන කෙනෙක් දුකක් විඳිනවා දැක්කට පස්සෙ ඒ දුක අපිට නම් විඳින්න වෙන්නෙ නැහැ කියලා අපිට හිතන්න බැහැ. අපි දැනගන්න ඕන කවුරුහරි කෙනෙක් දුකක් විඳිනවා දැක්කහම අපිටත් මේක මෙහෙමම තමයි කියලා අපි තේරුම් ගන්න ඕන. ඉතින් එහෙම නැතිව අපි කරන්නෙ මේක නැති කරන්න හදන තැනකට තමයි අපි දඟලන්නෙ. ඉතින් මේ නිසා තමයි සිදුහත් කුමාරයා පවා ගිහිගෙය හැරයන්න කලින් මාළිගා තුනක් හදාගෙන මේ දුකක් නැති ජීවිතයක් අපේක්ෂාවෙන්, දුකක් නැති ජීවිතයක් බලාපොරොත්තුවෙන් කටයුතු කලේ. ඉතින් මේක තේරුම් ගත්තහම අපිට පර්යංකයකදි සක්මනකදි අපි ඉස්සරහින් තියාගන්න මූල කර්මස්ථානයක් එක්ක අපිට ගොඩක් වෙලාම ඉන්න පුලුවන් වෙනවා. මොකද මේ සිද්ධ වෙන දේ දිහා අපිට බලන් ඉන්න පුලුවන් නිසා. එතකොට තමයි අපිට සිද්ධ වෙන දේ දිහා බලන් ඉන්න පුලුවන් වෙනකොට තමයි අපිට අරමුණක යථාර්තය දකින්න පුලුවන් වෙන්නෙ. මොකද අපි දෙයක් දිහා ගොඩක් වෙලා බලන් ඉන්න කැමැති නැහැ. අපි ඒකෙන් වෙහෙසක් එනකොට, දුකක් එනකොට අපි වෙන දෙයක් හොයාගෙන යන්න හදනවා.

ඉතින් මේකෙ දුක කියන්නෙ නිවනට මගක් කියන එක තේරුම් ගත්තට පස්සෙ අපිට එකම දෙයක් දිහා බොහෝ වෙලා බලන් ඉන්න පුලුවන් වෙනවා, අරමුණෙන් අරමුණට පනින්න ඕන වෙන්නෙ නෑ, එතකොට එකම දෙයක් දිහා බොහෝ වෙලා බලන් ඉන්නකොට තමයි මේ අරමුණේ යථාර්තය මොකක්ද කියන එක අපිට තේරුම් ගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඉතින් මේ පඤ්චස්කන්ධය අපි මේ පර්යංක සක්මන මේ එදිනෙදා වශයෙන් මේ සිහිය තියාගෙන යන්නෙ මේ පඤ්චස්කන්ධයේම යථාර්තය දකින්නනෙ. ඉතින් පඤ්චස්කන්ධය දුකක් නම් නිවනට අවශ්‍ය හැමදේම ඒකෙ තියෙනවා. අපි ළඟ තියෙනවා, අපි මේ පාරමී පුරන්න ඕන, වෙන දේවල් හොයන්න ඕන කියලා ගියාට ඇත්තටම මේ පඤ්චස්කන්ධය තුළම නිවන තියෙනවා ඒක පේන්නෙ නැත්තෙ අපිට නුවණ නැති නිසා.

ඉතින් මේ කියන යථාර්තය දැක්කට පස්සෙ මේ කියන අරමුණක යථා ස්වභාවය දැක්කට පස්සෙ අපේ මනසට නිබ්බිදාව කියන මානසිකත්වය පහළ වෙනවා. ඒකට කියන්නෙ කළකිරීම. හැබැයි මේ මිනිස්සු කියන කළකිරීම නෙවෙයි, ඒක නිර්වින්දන ස්වභාවයක්. ඒක දේවල් කෙරෙහි අපේක්ෂා වෙන මානසිකත්වයක් එන්නෙ එතන කළකිරීමේදී. මිනිස්සු හිතන් ඉන්නෙ ද්වේෂ සහගත කළකිරීමක්. ඉතින් අපි හිතනවා වගේ එකක් නෙවෙයි, දුක දුකක් විදියට දැකීම හරහා තමයි ඒ මානසිකත්වය අපේ මනසට එන්නෙ. එතකොට අපි සාමාන්‍යයෙන් සඳහන් කරනවා, පර්යංකයකදා සක්මනකදි අපි හිතමු අපි හුස්ම ඉස්සරහින් තියාගෙන කටයුතු කරද්දි අපිට පේන්නෙ මුලින්ම හටගත්තු හුස්ම. ඉතින් හටගත්තු හුස්මත් එක්ක කාලයක් අපිට මනස ඒකෝදිභාවයට පත් කරගෙන ඒකාග්‍ර කරගෙන ඉන්න පුලුවන් වුනාම ගුරුවරයා උපදෙස් දෙනව මේ මුල දකින්න කියලා.

ඇයි මේ හුස්මේ මුල දකින්න කියන්නෙ, හුස්මේ හටගැන්ම ආරම්භය මුල දකින්න කියන්න හේතුව තමයි මේකෙ මුල තමයි මේක හටගන්න හේතුව තියෙන්නෙ, ඒ කියන්නෙ තණ්හාව දෙවන සමුදය සත්‍යය තියෙන්නෙ එතන. අරමුණක හටගැන්ම බලනකොට, අරමුණේ මුල බලනකොට තමයි මේකෙ හේතුව පේන්නෙ. හේතුව තණ්හාව කියලා අහුවෙන්නෙ අන්න එතනදි. ඒ අනුව අපි තේරුම් ගන්න ඕන මේ සෑම අරමුණකම මුල බලන්න යන කාරණයේදී අපිට සමුදය සත්‍යය අහුවෙනවා. ඒක ප්‍රහාණයෙන් තමයි අපිට නිවන කියන එක එන්නෙ. එහෙම නැතිව මේ දුකත් එක්ක රණ්ඩු කිරීමෙන් නෙවෙයි. ඒ කියන්නෙ මේ හටගන්න හැම චිත්තක්ෂණයකම අපිට නිවන් දකින්න පුලුවන් අවස්ථාව සැලසිලා තියෙනවා. අපි ඒක ගන්නෙ නැති එක විතරයි තියෙන්නෙ. ඉතින් අපි මුල, මැද, අග අරමුණක මුල, මැද, අග හරියට දැක්කොත් තමයි කෙලෙස් අඩුවෙන තැනට තණ්හාව ප්‍රහාණය වෙන තැනට නිවන සාක්ෂාත් වෙන තැනට මනස හැදෙන්නෙ. මොකද අරමුණක මුල මැද අග හරියටම දැක්කහම තමයි ඇත්තටම තණ්හාව කියන එක ටිකෙන් ටික අඩුවෙන්න පටන් ගන්නෙ. අපි අරමුණක මුල මැද අග බලන්නැති තාක්කල් තණ්හාව අඩුවෙනවා නෙවෙයි තණ්හාව ටික ටික වැඩිවෙනවා. ඒ නිසා අපි ගොඩක් වෙලාවට කරන්නෙ මේ මොහොතේ ආපු දුක අයින් කරලා තල්ලු කරලා ඊළඟට පස්සෙ දවසක එන දුකක් අවබෝධ කරන්න තමයි අපි හිතාගෙන ඉන්නෙ. ඒකට තමයි ප්‍රමාදය කියන්නෙ, ඒක අප්‍රමාදය නෙවෙයි.

අපිට කරන්න තියෙන්නෙ මේ දැන් දැන්, මේ මොහොතේ ආපු දුකට සතිය පිහිටුවන්නයි, එහි මුල මැද අග දකින්නයි අපිට ඕන. ඒ විදියට මේ දුකත් එක්ක ගණුදෙනු කරන කලාව තේරුම් ගත්තට පස්සෙ යෝගාවචරයාට එයාගේ ජීවිතේට එන හැම දුකකටම මුහුණ දෙන්න පුලුවන් හැකියාව එයාගේ මනසට එනවා. හැකියාව එනවා විතරක් නෙවෙයි, එයාට කැමැත්තක් ඇතිවෙනවා. සියලු දුක් වලට මේ විදියට මුහුණ දෙන්න. ඊටපස්සෙ එයාට ජීවිතයක එයා හිතනවා ගොඩක් වෙලාවට ජීවිතේට එන්න තියෙන ලොකුම බරපතලම කරදර ටික ඔක්කොම මේ වෙලාවේ මට එනවා නම් හොඳයි කියන මානසිකත්වය මනසට එනවා. මොකද මේ වෙලාවේ එයාගේ මනස සති, සමාධි, ප්‍රඥා හොඳින් වැඩිලා තියෙනවා. ඒ නිසා මේ වගේ මානසිකත්වයකට ආපු කෙනෙක්ගේ මනසේ අසාධාරණකම් හමුවේ ගොඩක් සැලෙන්නෙ නැහැ. ඒවා දැක්කෙ නැහැ, ඇහුනෙ නැහැ, තේරුණේ නෑ වගේ තමයි එයා ජීවත් වෙන්නෙ.

මේ නිසා තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පවා පාපයට වැටිලා ඉන්න මිනිස්සුන්ට උදව් කරන්න යන්නෙ, බේරගන්න පුලුවන් නම් විතරයි. බේරගන්න බැරි නම් උන්වහන්සේ යන්නෙ නැහැ. ඒක දැක්කෙ නැහැ, ඇහුනේ නැහැ, තේරුනේ නැහැ වගේ උන්වහන්සේ ඉන්නවා. මොකද මේ යථාර්තය තේරුණාට පස්සෙ ඒක එක්ක හැප්පෙන්න යන්න

අවශ්‍යතාවයක් එන්නෙ නැහැ. මනස සෑහෙන උපෙක්ෂාවකට වැටෙන්නෙ. මොකද ඒ කෙනෙක් දුකකට වැටෙනවා නම්, කෙනෙක් දුකකට වැටෙන පාරෙ යනවා නම් එයාගේ අතේ තමයි ඒකට මුහුණ දෙනවද නැද්ද කියන වගකීම තියෙන්නෙ. ඒකට අපිට කරන්න පුලුවන් දෙයක් නැහැ. ඒකට එයාගේ මනසේ potential එක හැදිලා තියෙන්නෙ. විභව ශක්තිය හැදිලා තියෙන්න ඕන. ඉතින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පවා එහෙමයි කටයුතු කලේ. උන්වහන්සේට බේරගන්න පුලුවන් කෙනෙක්ව විතරයි උන්වහන්සේ බේරගන්න යන්නෙ, අනිත් අය බේරගන්න යන්නෙ නැහැ. ඉතින් ඒ කියන්නෙ මේකෙ තේරුම තමයි මේ මානසිකත්වය ආපු කෙනෙකුට අසාධාරණය දිහා බලන් ඉන්න පුලුවන් මානසිකත්වය එනවා. ඒ නිසා තමයි මිනිස්සු ඔය සාමාන්‍යයෙන් මනස දියුණු අයට හිත්පිත් නැති මිනිස්සු කියලා කියන්නෙ, දුකක් කරුණාවක් තේරෙන්නෑ, අනුකම්පාවක් මෛත්‍රියක් නෑ කියලා මිනිස්සු බනින්නෙ ඒ නිසයි. ඇත්තටම ඒක අනුකම්පාවක්, මෛත්‍රියක් නැතිකම නෙවෙයි. මිනිස්සු හිතන් ඉන්නෙ කරුණාව මෛත්‍රියට වැඩිය ඉහළ මානසිකත්වයක් තමයි උපෙක්ෂාව කියන්නෙ. නමුත් අපේ මිනිස්සු මුළු ජීවිතේම විසඳන්න යන්නෙ මෛත්‍රියෙන් කරුණාවෙන්. විසඳන්න බැහැ. මං ඒ ගැන වෙනම වීඩියෝ එකකුත් කරලා ඇති. ඇයි සතර බඹ විහරණ වල උපෙක්ෂාව අන්තිමට දාලා තියෙන්නෙ කියලා. ඒක දාලා තියෙන්නෙ මේ මෛත්‍රිය කරුණාව මුදිතාවට වැඩිය උපෙක්ෂාව ශ්‍රේෂ්ටයි

. අපේ අය හිතන් ඉන්නවා උපෙක්ෂාව මහ පහත් දෙයක්, මෛත්‍රිය කරුණාව තමයි ලෝකෙ තියෙන ශ්‍රේෂ්ටම ගුණධර්ම කියලා. නෑ, මෛත්‍රියෙන් කරුණාවෙන් විසඳන්න බැරි දේවල් තියෙනවා. ඒ තැනදි ඒ කෙනාගේ මනස උපෙක්ෂාවට යනවා. උපෙක්ෂාවට ගිය කෙනෙක් දිහා මිනිස්සු විවේචනාත්මකව තමයි බලන්නෙ. එතකොට ඔබ හොඳට මතක තියාගන්න, ඔබ මේ ගුණයෙන් උසස් කෙනෙක්ව තමයි ඔබ විවේචනය කරන්නෙ, මොකද හිතක් පපුවක් නැති කෙනෙක් කියලා. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පවා හැසිරුනේ එහෙමයි. උන්වහන්සේට චරිතය හොඳින් අධ්‍යයනය කරලා බැලුවොත් ඔබට ඒක තේරුම් යයි. අසාධාරණය දිහා බලන් ඉන්න පුලුවන් හැකියාව එනවා. ඉතින් මේක එන්නෙ අර පර්යංකයකදි, සක්මනකදි අරමුණක මුල මැද අග බලලා අරමුණක, දෙයක යථාර්තය තේරුම් ගත්තට පස්සෙ තමයි අපේ මනස දෙයකට කම්පා නොවෙන මානසිකත්වය හැදෙන්නෙ. හුස්මක් නැතිවෙනකොට, හුස්මක් ගෙවෙනකොට, හුස්ම සියුම් වෙනකොට කම්පා වෙන්නෙ නැහැ. එතනින් තමයි ඒ හරහා තමයි සම්පූර්ණ ජීවිතයක බරපතල සාමාන්‍ය ජීවිතයක ඇතිවෙන දේකටත් කම්පා නොවී ඉන්න පුලුවන් මානසිකත්වය හැදෙන්නෙ. ඉතින් ඔය කියන විදියට අපි මේ සමුදය කියන එක දැක්කට පස්සෙ තණ්හාව කියන එක, මේ නිරෝධ සත්‍යය කියන්නෙ අමුතු දෙයක් නෙවෙයි. තණ්හාවේ ගෙවීයාම විතරයි. සමුදයේ ගෙවීයාමමයි නිරෝධය කියලා කියන්නෙ. ඒක අමුතු දෙයක් නෙවෙයි.

ඒ කියන්නෙ අරමුණක මුල දැක්කට පස්සෙ අපිට හේතුව පේනවා. ඊටපස්සෙ හටගත්තු අරමුණ ගෙවිලා යන එක අපිට පේන්න ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ මේක නිරුද්ධ වෙලා යන හැටි දැකීමමයි නිරෝධ සත්‍යය කියලා කියන්න. එතනින් තමයි පටන් ගන්නෙ. මේක අල්ලලා දැන් රණ්ඩ කරන්න එන්න එපා, එහෙම කොහොමද වෙන්නෙ කියලා. ඒක තමයි සරලම තැන, පුංචිම තැන, ඉතින් අපිට ඒක දැනටමත් ලැබිලා තියෙන්නෙ අපි ඒක බාරගන්න කැමැති නෑ. මොකද අරමුණක් ගෙවෙනවානෙ කොහොමත්, රූප, වේදනා සංඥා සංකාර විඤ්ඤාණ කියන ඕනම අරමුණක් ගෙවිලා යනවා. අපි බලන්නැති එක විතරයි එතන තියෙන දෝෂය. හැම අරමුණක්ම ගෙවෙනවා. ඉතින් ඒකමයි නිරෝධය කියලා කියන්නෙ. තණ්හාව පවා ගෙවෙනවා, තණ්හාව සහිත සිතුවිල්ල පවා ගෙවෙනවා, නිරුද්ධ වෙනවා. අපි බලන්නෑ, ඒ කියන්නෙ අපිට මේක ලැබිලා තියෙනවා බාරගන්නෙ

නැති එකක් තියෙන්නෙ. ඒකයි සාමාන්‍යයෙන් කියන්නෙ අපි දැනටමත් නිවන් දැකලා ඉන්නෙ දන්නෙ නෑ කියලා කියන්නෙ අන්න ඒ නිසා. මේක ලැබිලා තියෙනවා අපි බාරගන්නැතිකම විතරයි තියෙන්නෙ. ඕකට තමයි සාක්ෂාත්කරණය කරනවා කියන්නෙ අන්න ඒකයි. බාරගන්න එකට තමයි සාක්ෂාත්කරණය කරනවා කියන්නෙ. දැනට ලැබිලා තියෙන දේ accept කරනවා කියන එක.

ඉතින් ඔය භාරගන්න ක්‍රමය, අර සාක්ෂාත් කරණ, දැනටත් ලැබිලා තියෙනදේ බාරගන්න තියෙන ක්‍රමය පාරට තමයි මාර්ග සත්‍යය කියලා කියන්නෙ. වෙන එකක් නෙවෙයි. මාර්ග සත්‍යය කියන්නෙ වෙන එකක් නෙවෙයි, දැනටමත් ලැබිලා තියෙන දේ බාරගන්නෙ කොහොමද කියන මානසිකත්වය හදාගන්න යන පාර තමයි ඒක. ඉතින් ඒකට තමයි අපි මේ ටික ටික පුහුණු වෙන්නෙ. මාර්ග සත්‍යය කියලා කියන්නෙ ඒක. සතිය හරහා ටික ටික පුහුණුවෙන්නෙ, මේ දැනටමත් ලැබිලා තියෙන දේ බාරගන්න පුලුවන් මනස හදන්නයි. ඉතින් බලන්න භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ මේ යථාර්තය නිරෝධය කියන එක බාරගන්න පුද පූජා තියන්න කියලා තියෙනවාද, සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ මුල සිට අග දක්වා හරියට අර්ථ සහිතව කියවලා බලන්න. මේ මිනිස්සු හිතන් ඉන්න විදියේ දෙයක් නෙවෙයි මේ නිරෝධ සත්‍යය සාක්ෂාත් කරන්න, නිවන කියන එක සාක්ෂාත් කරන්න අපිට කරන්න තියෙන්නෙ. හාත්පසින් වෙනස් දෙයක්. ඉතින් සම්පූර්ණ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ අඩංගු වෙලා තියෙන්නෙ සියයට සීයක්ම ප්‍රායෝගික පුහුණුවක්.

ඉතින් අදින් සතිපට්ඨාන දේශනා මාලාව අවසන් වෙනවා. ඉතින් බලන්න අපි කායානුපස්සනා කොටසේ ඉඳලා මේ දක්වාම මේක පෙළගැහිලා ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ මේ චතුරාර්ය සත්‍යය ඉලක්ක කරගෙන. ඉතින් අපි හරියටම ඒක පුහුණුවේ යෙදුනොත් අපිට ඒකෙ ප්‍රතිඵල ලැබෙනවා. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ අවසානයේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. යම්කිසි යෝගාවචරයෙක් මේ පුහුණුව අවුරුදු හතක් හරියට කලොත් අවුරුදු හත අවසන් වෙනකොට එක්කො අර්හත්වයට පත්වෙනවා, එක්කො අනාගාමී වෙනවා කියනවා. ඉතින් අපි අර්හත්වය අනාගාමීත්වය පොඩ්ඩක් පැත්තකින් තියමුකො. අඩුගානෙ අපිට මේකෙ යථාර්තයවත් තේරුම්ගන්න. එතනට යන්න නිහතමානීකම හදාගන්න. මේ ලොකු ලොකු අතු අල්ලන්න කලින්. ඉතින් ඔහොම ඔහොම භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අවුරුදු හය, පහ ඔහොම කිය කිය ඇවිල්ලා උදේ ගත්තු කමටහන හවසදි සාක්ෂාත් කරන්න පුලුවන් කියලා වෙන සූත්‍රයක සඳහන් වෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා එක දවසකුත් ඇති. අපිට මේ වැඩේ කරන්න කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. ඒ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම පූරණය වෙලා තියෙන විදියට තමයි ඒක තීරණය වෙන්නෙ. ඒ කියන්නෙ අපිට මේක මේ ජීවිතේදී ප්‍රතිඵල අත්දකින්න පුලුවන් ක්‍රමවේදයක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙනවා ලස්සනට. ඉතින් ඔබේ අතේ තමයි ඊටපස්සෙ මේ කටයුත්ත තියෙන්නෙ, ඔබ මේ පුහුණුව කරගෙන යනවාද නැද්ද කියන එක ගැන. ඉතින් අදින් අපි එහෙනම් සතිපට්ඨාන දේශනා මාලාව අවසන් කරනවා, හැමදෙනාටම මේ අනුව පුහුණුවේ යෙදිලා ප්‍රතිඵල භුක්ති විඳින්න හැකියාව ලැබේවා කියලා අපි ආශිර්වාද කරනවා, ඒ සඳහා ශක්තිය ධෛර්යය වීර්යය ලැබේවා කියලා ආශිර්වාද කරනවා, පුහුණුවේ යෙදෙන්න සතිය ඉස්සරහින් තියාගෙන, එතකොට ඔබටත් මේ ප්‍රතිඵල අත්දකින්න පුලුවන් වෙනවා. තෙරුවන් සරණයි!

44) බියමුසු සිතුවිලි වලට සිහිය යොදන හැටි | Mindfulness over fear | Mindfulness | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අද අපි කතා කරන්නෙ ගොඩාක් දෙනෙක් මගෙන් අහලා තිබුනා ප්‍රශ්නෙකටත් පිළිතුරක් වශයෙන්, ඒක තමයි මේ භය. හිතට භයක් දැනෙන එක. දේවල් සම්බන්ධයෙන් මනටස බය දැනෙන එක, ඒ හැම කෙනෙක්ම වගේ කිසිම භේදයක් නැතිව මේක වරින් වර අත්දකින දෙයක්. එතකොට මේ අද මට කතා කරන්න ඕන වුනේ මේ වීඩියෝ එකෙන් මේ භය කියන එක ආවහම අපිට ඒක දැනෙන විදිය සහ කොහොමද මේ භය කියන මානසිකත්වය අපිට හටගන්නෙ කියන එකයි අපිට ඒකට ප්‍රතිචාර දැක්විය යුත්තේ මොන විදියටද කියන එක තමයි ඇත්තටම අපි දැනගන්නවා නම් වැදගත්ම කාරණා ටික.

ඉතින් ඔබ මේ කාරණා දැනගන්න කලින් ඔබ මුලින්ම තේරුම් ගන්න ඕන, භය කියන්නෙ අස්වාභාවික දෙයක් නෙවෙයි. භය කියන්නෙ මානවීය මනසේ, ඒ කියන්නෙ මනුෂ්‍ය මනසේ, මනස විසින් අත්දකින දේවල් අතර තවත් එක කොටසක් විතරයි භය කියන්නෙ. ඒ කියන්නෙ මනුෂ්‍ය ස්වභාවයක් මේක. මනුෂ්‍ය මනසක් අත්දකින එක්තරා ස්වභාවයක් විතරයි. ඒක ස්වභාවික දෙයක් මිසක ඒක අස්වාභාවික දෙයක් නෙවෙයි. නමුත් අපි ගොඩාක් වෙලාවට මෙහෙම භය තව ඕනතරම් emotions තියෙනවා අපේ හිතේ ඇතිවෙන. අපි ගොඩක් වෙලාවට කරන්නෙ එහෙම එකක් නෑ වගේ මවාපාන්න හදන එක තමයි අපි ගොඩාක් වෙලාවට කරන්නෙ. හැබැයි ඒකෙන් අපිට කිසිම යහපතක් වෙන්නෑ, එහෙම එකක් නෑ වගේ ඉන්න හිටියට. එහෙම නැත්නම් අපි මේක ස්වභාවිකයි කියලා පිළිනොගෙන ඉන්න තැනකට අපිව පොළඹවනවා. මේක ස්වභාවිකයි කියලා අපි භාරගන්න කැමැති නෑ. භය විතරක් නෙවෙයි, ඒ වගේ මිනිස්සු වෛර කරන තව emotions හැඟීම් ඕන තරම් තියෙනවා. මිනිස්සු මේක ස්වභාවිකයි කියලා භාරගන්න කැමැති නෑ. පිළිගන්න කැමැති නෑ, ඒක හරිම නරක දෙයක් විදියට තමයි විශේෂයෙන් මේ අපේ රටේ සම්ප්‍රදායික බෞද්ධ ඉගැන්වීම් අනුව අපේ රටේ මිනිස්සුන්ගේ ගොඩාක් තියෙන්නෙ මේ භය, රාග, ද්වේෂ මේවා අහස පොළොව නුහුලන අපරාධ වගේ තමයි මනුස්සයන්ගේ මනසට ගිහින් තියන්නෙ. මේක ස්වභාවික සිද්ධියක් කියලා අපි භාරගන්න කැමැති නෑ.

ඉතින් ඔබ තේරුම් ගන්න ඕන මේක සෑම මනුෂ්‍යයෙක්ම තමන්ගේ ජීවිත කාලය පුරාවට වරින් වර අත්දකින ස්වභාවයක් විතරයි. ඒක ගැන අපි ලැජ්ජා විය යුතු නෑ. ඉතින් හිත හදන්න උත්සාහ කරන කෙනෙකුට වුනත් ආධ්‍යාත්මික මගට බැහැපු කෙනෙකුට වුනත් අනාගාමී තත්වයෙන් මෙහා ඉන්න සෑම කෙනෙක්ම මේක වරින්වර අත්දකිනවා. ඉතින් අනාගාමී වුනු අර්හත් වුනු අය ඉන්නවා නම් මේ කතා කරන්නෙ එයාලට නෙවෙයි. ඉන් මෙහා ඉන්න අයට. එතකොට දැන් මෙතනදි අපි උදාහරණයක් විදියට ගමු දැන් විශේෂයෙන් ඔබ අකැමැති මානසික තත්ව තියෙනවානෙ, ඔබ අත්දකින. දැන් වර්තමානයේ නම් ගොඩාක්ම ප්‍රසිද්ධම හොඳටම ප්‍රකට වෙලා තියෙන මානසික අවපීඩන තත්ව තමයි depression, anxiety වගේ මේ තත්ව සමාජය ගිලගෙන තියෙන්නෙ. එතකොට මෙහෙම මානසික තත්වයක් ආවහම අපි ඒකෙන් අතමිදෙන්න සෑහෙන්න දඟලනවා, අමුතු fight එකක් දෙනවා, අපි ඒක තල්ලු කරන්න හදනවා. එතකොට වෙන්නෙ මොකක්ද දන්නවාද, ඒ තත්වය තවත් වැඩිවෙන එකයි වෙන්නෙ. ඔබ අකැමැති මානසික ඕනම තත්වයක්, ඕනම තත්වයක් ඔබ අකැමැති නම් ඔබ ඒක තල්ලු කරන්න හදද්දි ඒකෙන් අතමිදෙන්න අනවශ්‍ය විදියට ඔබ දඟලන්න ගනිද්දි ඔබ fight එකක් කරද්දි ඒක එන්න එන්න වැඩිවෙනවා.

ඉතින් අපි මේ අකැමැති සෑම මානසික තත්වයක් එක්කම අපි fight කරන්නෙ භය නිසා. ඉතින් අපි වැඩියෙන් මේ භයත් එක්ක රණ්ඩු කරන්න යද්දි වෙන්නෙ මොකක්ද, ඒක තවත් වැඩිවෙන එක තමයි වෙන්නෙ. ඒ නිසා අපිට සිද්ධ වෙනවා මේකට වෙන මොකක්හරි විකල්පයක් වෙන මොකක්හරි ක්‍රමයක් හොයාගන්න සිද්ධ වෙනවා මේ රණ්ඩු කරන එක වෙනුවට. මොකද රණ්ඩු කරන එකෙන් මේක වැඩිවෙන එක විතරනෙ වෙන්නෙ. භය, depression, Anxiety මේ වගේ ඕනම අකැමැති මානසික තත්වයක්. ඉතින් අපිට සිද්ධ වෙනවා වඩා හොඳ හරිම ආදරණීය සෞඛ්‍ය සම්පන්න ක්‍රමයක් අපිට හොයාගන්න සිද්ධ වෙනවා. ඉතින් ඔන්න මෙතන ඉඳලා ඉතාම අවධානයෙන් හොඳින් අහගෙන ඉන්න, මෙතන ඉඳලා කතා කරන කාරණා ටික ඔබට ගොඩාක් දේවල් තේරුම් ගන්න වෙයි සහ බොහොම සියුම් කාරණා ටිකක් තියෙන්නෙ.

එතකොට දැන් අපි මේ හොඳ ක්‍රමයක් තෝරගන්න ඕන කිව්වානෙ. මේ ක්‍රමයේදී අපිට මුලින්ම කරන්න තියෙන පළවෙනි පියවර තමයි නිරීක්ෂණයත් එක්ක තමයි මේක පටන් ගන්නෙ. Observation එකක් එක්ක. ඒ කියන්නෙ මනසේ ඇතිවෙන තත්ව නිරීක්ෂණය කිරීමක් එක්ක තමයි පළවෙනියටම මේ වැඩේ අපිට පටන් ගන්න තියෙන්නෙ, ආරම්භ කරන්න තියෙන්නෙ. එතකොට ඔබ මේ, අපි දැන් මේ භය ගැනනෙ කතා කරන්නෙ. ඔබේ මනසේ භයක් කියන එකක් ඇතිවෙලා තියෙන වෙලාවට ඔබ ඒ භය නිරීක්ෂණය කලොත්, ඒක දිහා බලන්න පටන් ගත්තොත් ඒකට මුහුණට මුහුණ දාලා නිරීක්ෂණය කරන්න පටන් ගත්තොත් ඔබට පේන්න ගන්නවා මේ භය කියන එක ඇතිවෙන්නෙ සිතුවිල්ලකින් කියලා. සිතුවිල්ලකින් තමයි භය කියන එක ඇතිවෙන්නෙ.

එතකොට මොන සිතුවිල්ලකින්ද මේ භය කියන එක ඇතිවෙන්නෙ, ඒ සිතුවිල්ල තමයි අනාගතය සම්බන්ධව ඇතිවුනු සිතුවිල්ලකින් තමයි ඔබට භය කියන එක ඇතිවෙන්නෙ. ඇයි මොකද ඔබ නිතරෝම ඊළඟට මොකක් වෙයිද, හෙට මොකක් වෙයිද, ඊළඟ සතියේ මොනවා වෙයිද, ඊළඟ අවුරුද්දේ මොනවා වෙයිද, ඊළඟ මොහොතේ මොනවා වෙයිද මොකක් වෙයිද, වෙයිද, වෙයිද කියලා ඔබ නිතරම අනාගතය සම්බන්ධයෙන් අරමුණු කරන ඉතාම කලබලකාරී විසිරුණු සිතුවිලි සමුදායක් ඇතිවෙනවා, මේ සිතුවිල්ල නිසා තමයි ඔබට මේ භය කියන එක හටගන්නෙ කියලා ඔබට දැකගන්න පුලුවන් වෙනවා. එතකොට ඔබට හොයාගන්න පුලුවන් වෙයි අපි මේ භයවෙන දේවල් ටිකක් තියෙනවානෙ. ඇත්තටම ඒ ටික වර්තමාන මේ මොහොතේ අපේ ජීවිතේ නොපවතින දේවල් ටිකක් තමයි අපි මේ භයවෙන්න හේතු කරගෙන තියෙන්නෙ. මේ මොහොතේ reality එකේ අපේ ජීවිතේ ඒ ටික නැහැ. නමුත් අපි imagine කරනවා, අපි මවනවා මතු ඒවා ඇතිවෙයි කියලා. ඊටපස්සෙ මෙන්න මේ imagination එකට පාවිච්චි කරන සිතුවිලි ගොන්නෙන් තමයි අපිට භය කියන එක එන්නෙ. ඇත්තටම මේ මොහොතේ නැති දෙයක් ගැන තමයි අපි මේ හිතලා බයක් කියන එකක් මනසට දාගෙන තියෙන්නෙ. මනසේ උපද්දවගන්නෙ. අපේ අනාගතේ වෙන්න පුලුවන් වෙයි කියලා හිතෙන වැරදි, නරක දේවල් ගැන අපි උමතුවෙන් වගේ පිස්සුවෙන් වගේ හිතන සිතුවිලි දාමයක් තමයි එතන වැඩ කරන්නෙ. ඒකට අපි පුහුණු නොකරපු මනසක් තියෙන කෙනෙක් ඉතාම ලේසියෙන් ගොදුරු වෙනවා අහුවෙනවා.

ඉතින් ඒ සිතුවිලි වලින් වෙන්නෙ මොකක්ද, ඒ සිතුවිලි ටිකට ගොදුරු වුනාම අපේ අවධානය මේ වර්තමාන මොහොතෙන් අහකට අරන් යනවා. වර්තමාන මොහොතෙන් අපිව විසිවෙලා යනවා. ඔක තමයි එතනදි සිද්ධ වෙන්නෙ. ඉතින් මේක තව ටිකක් විස්තර කරන්න පොඩ්ඩක් කතා කලොත් අපි හිතමු අපිට යම්කිසි වෙලාවක මොකක්හරි විපතකට මුහුණ දෙන්න සිද්ධ වුනා කියලා. එහෙම වුනොත් අපිට මේ වෙනුවෙන් ගන්න

option දෙකක් තියෙනවා. ඒ තමයි එක්කො යමක් ඒ වෙනුවෙන් කරන්න ඕන. නැත්නම් මොකුත් නොකර ඉන්න ඕන. ඔච්චරයි අපිට තියෙන option දෙක. සමහර වෙලාවට අපිට ඒ වගේ තැනකදි කරන්න කිසිම දෙයක් නැතිව යන වෙලාවල් තියෙනවා, අපි යම්කිසි විපතකට කරදරයකට මුහුණ දුන්නු වෙලාවක. නමුත් අපිට මොනවහරි කරන්න දෙයක් තියෙනවා නම් දුක් වෙන්නෙ නැතිව අපිට ඒක කරන්න පුලුවන්.

නමුත් ඇත්තටම අපිට කරන්න කිසිම දෙයක් නැති වෙලාවක් ආවා කියලා හිතමු මේ වගේ විපතකදි, කරදරයකදි. එහෙනම් අපිට කරන්න තියෙන්නෙ විඳදරාගන්න එක තමයි අපිට කරන්න තියෙන්නෙ. එතකොට ඒ විඳදරාගන්න අවස්ථාවෙදි වුනත් අපිට මොකක්හරි දෙයක් ක්‍රියාවට නංවන්න අවස්ථාවක් තියෙන වෙලාවකදි වුනත් මේ අවස්ථා දෙකේදිම මේ තත්ව දෙකේදිම, මේ option දෙකේදිම අපි විශේෂයෙන් මතක තියාගන්න ඕන කාරණයක් තියෙනවා ඒ තමයි කලබල වෙන එක නවත්වන්න ඕන. කලබල වෙන එක අවශ්‍ය නෑ. මේ භයක් එන, භයක් උත්පාදනය කරන සිද්ධි මනුස්සයින්ගේ මනසකට උනහම අපි ගොඩාක් වෙලාවට කලබල වෙලා තමයි ක්‍රියාමාර්ග ගන්නෙත්, ක්‍රියාමාර්ගයක් ගන්නෙ නැති වෙලාවටත් අපි සෑහෙන කලබල වෙනවා. ඒකෙන් වෙන්නෙ අර දැනටමත් ඉන්න මේ අමාරු තත්වය තවත් වැඩි වෙන විදියට ඒ තත්වය තවත් දරාගන්න බැරි විදියට තවත් ඒකෙ බරක් ඇතිකරන එක විතරයි මනසට. තවත් ඒක කරදරයක්, අමතර කරදරයක් වෙන එක විතරයි මේ කලබල වෙන එකෙන්.

නමුත් මේ වගේ කරදරයක් විපතක් නිසා අපේ මනසට ආපු තත්වයක් නිසා අපි දුක් වෙනවා නම්, වැඩිපුරම මේ වගේ වෙලාවට අපි දුක්වෙන ප්‍රධානම හේතුව තමයි මේ නිසා අනාගතයේ සමහරවිට වෙන්නත් පුලුවන්, නොවෙන්නත් පුලුවන් දෙයක් ගැන හිතලා තමයි අපි ගොඩක් වෙලාවට මේ දුක් වෙන්නෙ. ඒ කියන්නෙ මේ මොහොතේ ඒවා තවදුරටත් ඒවා සිතුවිලි විතරමයි. සිහින ටිකක් විතරමයි, මවාපෑම් ටිකක් විතරමයි. Imagine කරපු සිතුවිලි ටිකක් විතරයි දැනට මේ මොහොතේ පවතින්නෙ. ඒ කියන්නෙ අපි මේ ප්‍රතික්‍රියා දක්වන්නෙ අපි මේ අනවශ්‍ය විදියේ ආතතියක් අරගෙන තියෙන්නෙ මේ මොහොතේ සිදුවෙන දේට වඩා හිතින් මවාගත්තු දේකට තමයි අපි මේ අනවශ්‍ය බයක් ගන්නෙ, අනවශ්‍ය දුකක් ගන්නෙ, අනවශ්‍ය ආතතියක් ගන්නෙ. නමුත් ඔබට පුලුවන් වුනොත් ඔබේ අවධානය අනාගතයට focus කරලා තියෙන මේ අවධානය මේ මොහොතට shift කරගන්න, ඇත්තටම මේ මොහොතේ ඔබ හිතන තරම් danger තත්වයක්, භය හිතෙන තත්වයක්, නරක තත්වයක් තියෙනවාද කියලා ඔබට පරීක්ෂා කරලා බලන්න පුලුවන්. ඇත්තටම එහෙම තත්වයක් මේ මොහොතේ නැහැ. එතකොට ඔබ යම්කිසි මොහොතක මේ මොහොතට අවධානය ගත්තොත් ඔබටම තේරුම් යයි මේ භය කියන එක එන්නෙ මේ මත්තට වෙයි කියලා හිතන දේවල් ටිකක් මවන සිතුවිලි ටිකක් නිසයි කියලා ඔබටම තේරුම් ගන්න පුලුවන් වෙයි.

ඉතින් ඔබ මේ මොහොතට අවධානය ගත්තම ඉතින් ඔබට හිත භය වෙලා තියෙන හැටි, හිතට සාංකාව ඇවිල්ලා තියෙන හැටි, ආතතියට පත්වෙලා තියෙන හැටි මේවගේ සිතුවිලි ටිකක් මේ වගේ දේවල් ටිකක් ඔබට හමුවෙන්න පුලුවන්. ඉතින් මේකෙන් අපි කියන්නෙ මේවා ප්‍රතික්ෂේප කරන්න කියලා නෙවෙයි. මොකද මේ මොහොතේ ඔබට ඒ දැනෙන සිතුවිලි ටික, ඒ භය හරි සාංකාව හරි ආතති හරි මොනවාහරි දැනෙන ටිකක් තියෙනවානෙ. ඒ ටිකත් අයිති වෙන්නෙ මේ මොහොතේ හටගත්තු දේවල් වලටම තමයි. ඔබට භය ඇතිවෙන්නෙ අනාගතය සම්බන්ධයෙන් වුනාට ඒ සිතුවිලි ටික අයිති වෙන්නෙ මේ මොහොතට. මොකද ඒ ටික හටඅරගෙන තියෙන්නෙ මේ මොහොතේ. ඉතින් මේ මොහොතේ මොනවා තිබුනත් අපි උත්සාහ කරන්න ඕන පුලුවන් තරම් අපේ අවධානය

මේ මොහොතට ගන්න, මේ මොහොතේ දැනෙන සිතුවිලි ටිකට දැනෙන feelings ටිකට ඔබේ අවධානය අරගෙන එන්න ඕන.

ඉතින් ඔබ මෙතනදි විශේෂයෙන් මතක තබාගත යුතු දෙයක් තියෙනවා, ඒ තමයි මේ භය ඇතිවෙන්න හේතුවුනු සිතුවිලි ටික කියන්නෙ වෙන මොකවත් නෙවෙයි, අපි අනාගතය ගැන imagine කරපු සිතුවිලි ටික තමයි මේ භය ඇතිවෙන්නෙ හේතුවෙච්ච් සිතුවිලි ටික. නමුත් ඒ භය ඇතිවෙන්නෙ මේ මොහොතේ. ඔබ ඒක පටලවගන්න එපා. භය ඇතිවෙන්න හේතුවුනු සිතුවිලි ටික වෙන මොකුත් නෙවෙයි අනාගතේ සම්බන්ධයෙන් සිතුවිලි පැටව් ගහපු imagine කරපු සිතුවිලි ටික. එතකොට භය කියන එක හටඅරගෙන තියෙන්නෙ මේ මොහොතේ. ඒ නිසා අපිට මේ පුලුවන්ද කියලා උත්සාහ කරන්න ඕන අපි වර්තමානයට අවධානය ගනිද්දි අපිට ඒ භය කියන සිතුවිල්ල නිසා අපේ මනසේ මේ වෙලාවේ හටඅරගෙන තියෙන භය කියන සිතුවිල්ල නිසා හටගන්න sensation ටිකක් තියෙනවා. සංවේදනයන් ටිකක් තියෙනවා, feelings ටිකක් තියෙනවා. දැනීම් ටිකක් තියෙනවා. අන්න ඒකට අවධානය දෙන්න පුලුවන්ද කියලා ඔබ උත්සාහ කරන්න ඕන. අර imagination එකට අහුවෙන්නෙ නැතිව අර අමු හැඟීම නිරීක්ෂණය කරන්න පුලුවන්ද කියලා බලන්න ඕන. ඒක ඉතාම අමු හැඟීමක්, ඒක අපි ආලවට්ටම් දාලා නෑ, ඒක අපි වෙන මොනවයින් හරි ආවරණය කරලා නෑ. ඒක හරිම අමු හැඟීමක්, මට තේරෙන වචනය එච්චරයි මට කියන්න තේරෙන්නෙ. ඒක අමු හැඟීමක්. එච්චරයි ඉතින්. අපි බලන්න ඕන ඒක නිරීක්ෂණය කරන්න පුලුවන්ද කියලයි.

ඉතින් මෙතනදි හරිම වැදගත් කාරණය තමයි සිතුවිල්ල සහ මේ sensation කියන දෙකේ වෙනස ඔබ හඳුනගන්න ඕන. සිතුවිලි සහ සංවේදනා. සිතුවිලි සහ මේ දැනීම් කියන දෙකේ වෙනස ඔබ හොඳට හඳුනගන්න ඕන. නැත්නම් මේක පටලවගන්නවා, සමහරවිට අපිට මේ සිතුවිලි දිහා බලන එක, සිතුවිලි වලට අවධානය දෙන එක කිසිම රහක් දැනෙන් නෑ මනසට, interesting එකක් නැහැ මනසට මේ සිතුවිලි දිහා බලන එක. නමුත් මේ සංවේදනයන් දිහා මේ දැනෙන දැනීම් දිහා, මේ sensations දිහා බලන එක, ඒවට අවධානය දෙන එක ගොඩාක් වෙලාවට අපේ මනසට interest. ගොඩාක් රසයක් දැනෙනවා. ඉතින් මේකෙන් අපි ඒ සිතුවිලි, අපි දැන් මේ sensation ටිකට අවධානය දෙනකොට අර සිතුවිලි තල්ලු කරන්න උත්සාහ කරන්නෙ නැහැ අපි. ඒවා අයින් කරන්න දඟලන්නෙ නැහැ. ඒවා අයින් කරන්න දරන උත්සාහයක් නෙවෙයි මෙතන කරන්නෙ. අපි සිතුවිලි ටිකට නෙවෙයි මෙතනදි අපි භය කියන සිතුවිලි වලට නෙවෙයි අපි අවධානය දෙන්නෙ, භය පෙනුනට, භය නිසා හටගත්තු දැනීම් ටිකට. සංවේදනයන් ටිකට තමයි අපි අවධානය දෙන්නෙ.

ඒක සරලවම අපේ අවධානය shift කරනවා සිතුවිල්ලෙන් සංවේදනයන්ට අපේ අවධානය මාරු කරනවා. ඒ කියන්නෙ ඔබේ අවධානය මේ වර්තමාන මොහොතේ දැනෙන feelings වලට, දැනෙන දැනීම් වලට, දැනෙන සංවේදනයන්ට, sensations වලට අවධානය ගත්තහම අර හීන මවන සිතුවිල්ලට දෙන අවධානය අඩුවෙලා යනවා. ඒක නැතිවෙලා යනවා. ඒ නිසා ඔබ කරන්න ඕන භය නිසා ඔබට හටගත්තු සංවේදනයන්ට ඔබේ අවධානය දෙන්න ඕන. අඩුගානෙ ඒකට භය කියන නමවත් කියන්නෙ නැතිව. ඒක හුදු අමු හැඟීමක්, අමු දැනීමක්, අමු සංවේදනයක්. ඒකට ඔබ අවධානය දෙන්න ඕන භය කියන ලේබලයවත් ගහන්නෙ නැතිව. ඒක අපිට දැනෙන තවත් එක්තරා සංවේදනයක් විතරයි, ඒ නිසා අපිට ලේබල් කරන්න ඕන නෑ ඒකට තේරුමක් දෙන්න ඕන නෑ, ඒක analyse කරන්න ඕන නෑ, ඒකට අර්ථකතන දෙන්න යන්න ඕන නෑ, මෙතනදි ඔබ කරන්නෙ ඒ අමු හැඟීමට අවධානය දෙන එක විතරයි. ඒක දැනෙන විදිය බලනවා. දැනෙන්නෙ කොහොමද කියලා. ඒ දැනෙන දැනීමට අවධානය දෙන එකයි ඔබ මෙතනදි කරන්න ඕන.

ඉතින් මේ මොහොතේ හටගන්නෙ මොනවද, ඒකට අවධානය දෙනවා, ඒකත් එක්ක අපි ඉඳගෙන ඉන්නවා, ඒකත් එක්ක යාලුවෙලා ඉන්නවා. ඒකෙන් අපේ මනසේ භයට තියෙන විරුද්ධ ගතිය නැතිවෙලා යනවා, හැලෙන්න ගන්නවා. ඒක තල්ලු කරන්න හදන ගතිය හැලෙන්න ගන්නවා. ඒ තත්වයට එහෙම්මම පවතින්න ඉඩහරිනවා. ඉතින් මේක අපිට සාමාන්‍යයෙන් පුරුදු දෙයක් නෙවෙයි. සාමාන්‍ය මනුස්සයාට මේක පුරුදු නෑ. අපි පුරුදු කලේ ඒක නෙවෙයිනෙ. දේවල් වලට විරුද්ධ වෙන්න, තල්ලු කරන්න, පලා යන්න ඒක තමයි අපි පුරුදු කලේ. ඒ නිසා අපිට යම්කිසි පුහුණුවක් ඕන වෙනවා, මේක කරන්න නම්, පුංචි තැන ඉඳලා පටන් ගන්න වෙනවා. ඉතින් අපිට සාමාන්‍යයෙන් පුරුදු මේ හැඟීම් වලින් පැනලා යන්න, ඕවා මඟහැරලා යන්න ඒවා යට කරන්න පුරුද්දක් තියෙන නිසා නිකමට ඔබ හොයලා බලන්න මේ හැඟීම් වලින් පැනලා යන්න, පලා යන්න තියෙන කැමැත්ත කොච්චර ශක්තිමත්ව අපේ හිතේ මුල් බැහැගෙන තියෙනවාද කියලා. ඉතින් එහෙම චුට්ටක් බලන්න, බලලා සහ නිකමට ඔබේ හිතෙන් අහලා බලන්න, ඔබ මේ භයෙන් පලා යන්න ඔබව පොළඹවන්නෙ මොකක් විසින්ද කියලා. මේ ඔබ අකැමැති හැඟීම් වලින් පලා යන්නයි, ඒවා තල්ලු කරන්න, ඒවා යට කරන්න ඒවයෙන් හැංගෙන්න, ඔබේ මනස පොළඹවන්නෙ මොකෙන්ද කියලා ඔබ චුට්ටක් හොයලා බලලා තියෙනවාද. ඒ පෙළඹවීම එන්නෙත් භයෙන්ම තමයි. ඒ කියන්නෙ ඔන්න අපි ආයෙත් මේ භය කියන තැනට භයට භය වෙන්න පටන් අරගෙන. දැන් අපි භය ගැනනෙ කතා කලේ. භයටම තමයි ඔන්න ආයෙත් භය වෙන්න පටන් අරගෙන තියෙන්නෙ.

මෙතනදි මේ මතක් කරන කාරණය චුට්ටක් හොඳින් අවධානයෙන් අහගෙන ඉන්න, මං කිව්වා භයම තමයි අපිව භයෙන් පලායන්න පොළඹවන්නෙ. ඒ කියන්නෙ අපිව පලායන්න පොළඹවන්නෙ අපි පලායන්න උත්සාහ කරන දෙයම තමයි. අපි පලායන්න අපිට මේ යන්න කියලා අපිව පොළඹවන්නෙ අපි පලායන්න උත්සාහ කරන දේවල්ම තමයි. ඒක හරියට භය තමන්ගෙන්ම ගැලවෙන්න හදනවා වගේ වැඩක්. තමන්ගෙන්ම පලායන්න හදනවා වගේ වැඩක්. එහෙනම් මෙතන පලායෑමක්, ගැලවීමක් කොහොමවත්ම තියෙන්න විදියක් නෑ. ඔබට ඕන නම් පොඩි වෙලාවකට ඔබේ අවධානය වෙන මොකකටහරි යොමු කරලා මේකෙන් පොඩ්ඩක් මගහැරලා ඉන්න පුලුවන්. නමුත් ඒක ස්ථිර විසඳුමක් නෙවෙයි. ඒ අවධානය යොමු කරපු දේ බලවත් නැතිවුනු ගමන්ම මේ භය පැත්තකට වෙලා බලන් ඉන්නවා ඒ අවස්ථාව ගන්න. වර්තමානයේ ගොඩක් අය කරන්නෙ එහෙමයි. ගොඩක් වෙලාවට වර්තමානයේ අය social media වලට ඇබ්බැහි වෙලා ඉන්නෙ, films බලන්නෙ, ගොඩක් දේවල් අර හැඟීම් වලින් පලායන්න dugs මොනවහරි ගන්නෙ මත්වෙන දේවල් ගන්නෙ වෙන මොකකටවත් නෙවෙයි, අර හැඟීම් ටිකෙන් පලායන්න. හැබැයි ඉතින් ඒක දිගටම තියෙන් නැනෙ අර විකල්පය. එතකොට අර භය පැත්තකට වෙලා බලන් ඉන්නවා අවස්ථාව එනකල්. එතකොට ඔබේ මනස ආයෙත් ඒකට යටවෙනවා.ඉතින් මේ නිසා තමයි මිනිස්සු නැවත නැවත, නැවත නැවත අර වගේ පලායන ඇබ්බැහිවීම් වලට අහුවෙන්නෙ. අන්තිමට ගැලවීමක් නැහැ.

ඒ නිසා මේකෙදි අපිට directly භය හරහා යනවා හැර ඔබට වෙන විකල්පයක් නැහැ මේකෙන් ගැලවෙන්න. භය විතරක් නෙවෙයි ඔබ අකැමැති ඕනෑම මානසික තත්වයකට එකම විසඳුම ඔබ ඍජුව ඒකට මුහුණ දෙන එක විතරයි. සියයට සීයක් ඒක accept කරන එක, ඒක බාරගන්න එක විතරයි, ඒක හරහා යනවා හැර ඔබට භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ධර්මයේ කොතැනකවත් නැහැ මේවයින් පලා ගිහිල්ලා, මගහැරලා ගිහිල්ලා සාර්ථක උත්තර ගන්න කියලා උගන්නන්නෙ නැහැ කොතැනකවත්. ඔබට මේකට මුහුණ දෙන්න වෙනවා සියයට සීයක්.

මේක තමයි සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමයේදී භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියලා දෙන්නෙ. ගිහින් චිත්තානුපස්සනා, ධම්මානුපස්සනා කොටස් බලන්න. ඉතින් මේකට කිසිම විරුද්ධකමක් නැතිව, ඒ කියන්නෙ අපි මේ දැන් භය ගැනනෙ කතා කරන්නෙ, ඒක පවතින් ඉඩ හරිනවා ඒකට තමන්ට ඒ භය කියන මානසිකත්වය විඳින්න ඒක experience කරන්න ඉඩදෙනවා, හැබැයි කිසිම විරුද්ධකමක් නැතිව. හැප්පෙන්නේ නැතිව. ඒ දැනීම් වලට පවතින්න ඉඩදෙනවා සහ ඉඩදෙන ගමන් අපි කරන්නෙ ඒක නිරීක්ෂණය කරන එයි. ඉතින් අපි හොඳට මතක තියාගන්න ඕන අවධාරණය කරලා කියනවා, අපි අවධානය දෙන්නෙ මේ සිතුවිලි ටිකට නෙවෙයි, ඒ සිතුවිලි නිසා හටගත්තු sensations ටිකට, දැනීම් ටිකට, සංවේදනා ටිකට.

ඉතින් ඔබට යම්කිසි වෙලාවක හඳුනගන්න පුලුවන් වුනොත් ඔබේ හිත හිත විසින්ම මවන ජීනවලට යනවා. ඒවට ඇබ්බැහි වෙලා යනවා කියලා දැනුනොත් ඔබට කරන්න තියෙන්නෙ ඔබේ අවධානය මේ සංවේදනයන්ට අරන් එන එක විතරයි, මේ මොහොතට අවධානය ගේන එකයි ඔබට කරන්න තියෙන්නෙ ඒ ඇතිවෙලා තියෙන සිතුවිල්ල නිසා සංවේදනයට අවධානය දෙන්නත් පුලුවන්. නැත්නම් ඔබට හුස්මට අවධානය දෙන්නත් පුලුවන්, නැත්නම් ඔබේ සිරුරේ දැනෙන මොනවමහරි වෙන දැනීමකට යම්කිසි විදියේ tension එකකට, සිරුරේ දැනෙන අවධානය දෙන්න පුලුවන්. එහෙම අවධානය දුන්නම ඔබටම බලාගන්න පුලුවන් ඒ දැනෙන දැනීම, ඒ tension එක, ඒක නිකන්ම relax වෙලා, ඉහිල් වෙලා ඒක බුරුල් වෙලා යන්න පටන් ගන්නවා කියලා ඔබටම පේන්න ගනීවි. අපි මේ වෙලාවේ හටඅරගෙන තියෙන කිසිම දෙයක් එක්ක අපි fight කරන්න යන්නෙ නෑ. අපි භය වෙලා ඉන්නවා නම් භය එක්කවත්, ඒ භය නිසා හටගත්තු යම්කිසි දැනීම් ටිකක් තියෙනවා නම් ඒ ටික එක්කවත් අපි fight කරන්න යන්නෙ නෑ, අපි ඒවයෙන් පලායන්න හදන්නෙ නෑ. අපි කරන්නෙ ඒකත් එක්කම මේ මොහොතේ ඉන්නයි මේ හදන්නෙ. ඒ වගේම මේ මොහොතේ හටගත්තු තවත් ඕනම දෙයක් තියෙනවා නම් ඒ හැමදෙයක් ගැනම අපිට අවධානය දෙන්න පුලුවන් වෙනවා. ඒවට focus කරන්න පුලුවන් වෙනවා.

ඔබට දැනෙන සීතල උණුසුම් ගති වෙන්න පුලුවන්, බාහිරින් ඇහෙන ශබ්ද වෙන්න පුලුවන්, මේ මොහොතේ දැනෙන ඕනම දේකට ඔබට අවධානය දෙන්න පුලුවන්. එතකොට ඔබට දැනෙන්න ගනීවි මේ භය ගැනනෙ අපි කතා කරන්නෙ. භය කියන එක මේ අපිට දැනෙන පුංචි දැනීමක් විතරයි කියලා ඔබට දැනෙන්න ගනීවි, ඒ දැනීම් සමහර විට අවධානය දෙද්දි අපහසුයි වගේ, ඒවයින් කිසිම සතුටක් නෑ වගේ ඔබට දැනෙන්න පුලුවන්. දැනුනත් ඒකෙන් ඔබට කිසිම හානියක් සිද්ධ වෙන්නෙ නැහැ. ඒ දැනෙන දැනීම් ගැනවත් ඔබ භය විය යුතු නැහැ. ඇඟට දැනෙන දැනීම් ගැනවත් ඔබ භය විය යුතු නැහැ, ඒවට දැනෙන්න ඉඩහරින්න. ඉඩහැරලා ඔබට තියෙන්නෙ බලන් ඉන්නයි, observe කරන්නයි, නිරීක්ෂණය කරන්නයි ඔබට තියෙන්නෙ. ඒ ඔබට දැනෙන ඒ තත්වයන් පහව යනකල්, දියවෙලා යනකල්, ගැලවිලා යනකල් ඔබට බලන් ඉන්නයි තියෙන්නෙ. හැබැයි ඒක ඉවර කරන්න හදිස්සි වෙන්නෙ නැතිව. ඉවර කරන්න හදිස්සි වෙන්න එපා.

ඊළඟ මොහොත ගැන කිසිම අපේක්ෂාවක් නැතිව ඒවා නැතිවෙන එක ගැන කිසිම බලාපොරොත්තුවක් අපේක්ෂාවක් නැතිව ඒවට තියෙන්න ඉඩහරින එකයි අපි කරන්නෙ. එහෙම කරද්දි ඒවට විරුද්ධ වෙනවා කියන එක නිකම්ම අතහැරෙනවා. ඒවට හැප්පෙනවා කියන එක, ඒවයෙන් පලායන්න දඟලනවා කියන එක, ඒවත් එක්ක fight කරන්න හදනවා කියන එක ඒවා යටකරන්න හදනවා කියන තත්වයක් අපේ මනසේ තිබුනා, අපි ඒ නිසා තමයි වැඩ අවුල් කරගත්තෙ. ඒක නිකම්ම අතහැරෙන්න ගන්නවා. ඒවා නිකම්ම හැලෙන්න ගන්නවා. ඔබටම දැනේවි ඒ දැනෙන දැනීම් relax වෙන්න ගන්නවා. ඒවා

සන්සුන් වෙන්න ගන්නවා, calm වෙන්න පටන් ගන්නවා කියලා ඔබටම බලාගන්න පුලුවන්. ඒක හරියට කලින් සෙන් කතාවක සඳහන් කලා වගේ අර පොකුණක උපමාව, කැලතිලා තියෙන මඩවලින් කැලතිලා තියෙන රොඩු වැටිලා තියෙන, රැලි ගසන pond එකක්, පොකුණක් ඔබට නිශ්චල කරගන්න ඕන නම් අපිට කරන්න තියෙන්නෙ මොකක්ද, පොකුණ අද්දර ඉවුරේ පුටුවක් තියාගෙන පාඩුවේ ඉඳගෙන බලන් ඉන්න එක විතරයි, ඔබට ඒක තැන්පත් කරන්න කියලා හිතලා කරන පුංචිම දේකින් පවා වෙන්නෙ පොකුණ තවත් කැලතෙන එක විතරයි. ඉතින් ඔබට කරන්න තියෙන්නෙ පොඩ්ඩක් පැත්තකට වෙලා ඒකට අවශ්‍ය කාලය අරගෙන, ඒකට අවශ්‍ය වෙලාව අරගෙන තැන්පත් වෙන තුරු ඔබට තියෙන්නෙ පැත්තකට වෙලා බලන් ඉන්න විතරයි. ඉතින් භය සම්බන්ධව තමයි අද මේ කතා කලේ. තෙරුවන් සරණයි!

45) අමිහිරි හැඟීම් වලට සිහිය යොදන හැටි | How to deal with unpleasant emotions | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අද අපි කතා කරන්නෙ හැම කෙනෙක්ම වගේ නිතරම මැසිවිලි නගන කාරණයක් තමයි මේ. හිතට එන negative සිතුවිලි, emotions, දුක, තරහා, ශෝකය, සිත්තැවුල්, ආතති, අසහන ඔය වගේ ඕනම විදියක අපේ මනසට එන මේ negative සිතුවිලි, emotions මේ දේවල් එක්ක ගොඩාක් අය ගණුදෙනු කරන්නෙ වැරදි විදියකට. ඒගොල්ලො ගොඩාක් ඒ ගැන හිත් කරදර ගන්නවා. ඉතින් අද කතා කරන්න හිතුවෙ මම ඒ ගැන. ඉතින් හැමකෙනෙක්ම වගේ මේ negative සිතුවිලි නැත්නම් මේ හැඟීම් දුරු කරන්න ඒවා නැති කරන්න ඒවා සෑහෙන්න දුක් කරදර ගන්නවා, එක එක විදියට ඒවා අයින් කරන්න, ඒවා නැති කරන්න. නමුත් ඒවා කොච්චර ඒ ක්‍රම සහ විධි උත්සාහ කලත් ඔබට දැනිලා ඇති ඒවා එකක්වත් වැඩ කරන්නෙ නැහැ කියලා, ඒවයෙන් කිසිම ප්‍රයෝජනයක් නැහැ කියලා. අන්තිමට වෙලා තියෙන්නෙ ඔබේ ඒ අධික උත්සාහය නිසා ඒවා දිගටම පවතින එක වැඩිවෙනවා විතරයි. ඒවා යන්නෙත් නෑ, ඒක පවතින එක වැඩිවෙනවා. කාලය අල්ලලා හිටිනවා, ඒවා තහවුරු වෙනවා වගේ එකක් වෙනවා, ඔබ ඒවා අයින් කරන්න දුරු කරන්න ගන්න හැම උත්සාහයකින්ම.

ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් මේ හිතක් හදන පාරට, ක්‍රමානුකූල පුහුණුවකට බැහැපු කෙනෙකුට නම් තේරෙන්න පුලුවන් මේවගේ තත්වයකදි මේ සතිය වගේ දෙයක් එක්ක පුහුණු වෙන කෙනෙකුට තේරෙන්න පුලුවන් මේක මෙහෙම වෙන්නෙ මං මේ සම්බන්ධයෙන් වැරදි ක්‍රියාපිළිවෙලක් අනුගමනය කරන නිසා කියලා තේරෙන්න පුලුවන් ඒ වගේ කෙනෙකුට. සමහරවිට ඔබ ඒ ගැන හිතන විදියේ මොකක්හරි වැරැද්දක් වෙන්න පුලුවන් කියලා ඒක මේකට බලපානවා වෙන්න පුලුවන් කියලා, එහෙම නැත්නම් මේවා මේ අයින් කරන්න හිතන විදියේ මොකක්හරි වැරැද්දක් ඇති කියලා මේ හිතක් හදන්න පුහුණුවෙන කෙනෙකුට නම් තේරුම් ගන්න පුලුවන් වෙයි සමහර විට. ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් හැම කෙනෙක්ම වගේ දඟලන්නෙ මේ දුකින් අතමිදෙන්න ඕන, සිතුවිලි වලින් නිදහස් වෙන්න ඕන, සිත් වේදනා වලින් නිදහස් වෙන්න ඕන, එහෙම එකක්නෙ අපි සාමාන්‍යයෙන් කතා කරන්නෙ, දුකින් නිදහස් වෙන්න ඕන කියලා. එතකොට මේ දුකෙන් හිත් කරදර වලින්, වේදනා වලින් නිදහස් වෙන්න ඕන කියලා කියනකොට ඒකෙ තේරුම් අර්ථය විදියට ඔබේ හිතට යන්නෙ ඔබ ඒකෙ තේරුම විදියට හිතාගෙන ඉන්නෙ මේ දුක් නොඉපදිය යුතුයි, ඒවා හට නොගත යුතුයි. දුකක් එන්න බෑ, සිත් කරදර එන්න බෑ, සිත් තැවුල් එන්න බෑ,

සිතුවිලි හටගන්න බෑ, එතකොට තමයි අපි ඒකෙන් නිදහස් වෙන්නෙ වගේ දෙයක් තමයි සාමාන්‍යයෙන් ඔබ තේරුම් අරගෙන ඉන්නෙ.

නමුත් මේකෙ ඇත්තම තේරුම ඒක නෙවෙයි. මේ දුකෙන් නිදහස් වෙනවා, දුකෙන් අතමිදෙනවා, සිතුවිලි වලින් අතමිදෙනවා, සිත් කරදර වලින් අතමිදෙනවා කියන එකේ අර්ථය ඒක නෙවෙයි, ඒකෙ අර්ථය තමයි ඒවා හටගත්තට ඒවා විසින් ඔබව අල්ලගෙන ඔබව යටකරගෙන ඉන්නෙ නෑ කියන එක. ඒවා විසින් ඔබව පාලනය කරන්නෙ නෑ කියන එක. ඔබ ඒවයේ ගිලිලා ඉන්නෙ නෑ කියන එක තමයි මේවයින් මේ නිදහස් වෙනවා කියලා කියන්නෙ. එතකොට ඒ අර්ථයෙන් බැලුවොත් ඇත්තටම එතන ප්‍රශ්නෙ තියෙන්නෙ මේ දුක් කරදර නරක හැඟීම් සිතුවිලි වේදනා අපේ හිතේ හටගන්න එක නෙවෙයි ඇත්තටම ප්‍රශ්නෙ. ප්‍රශ්නෙ තමයි මම තවම ඉගෙන ගෙන නෑ ඒවත් එක්ක ජීවත් වෙන්නෙ කොහොමද කියන එකයි මෙතන තියෙන ප්‍රශ්නෙ. මම තවම මේවයින් අතමිදෙන්න, මේවා තල්ලු කරන්න, මේවා දුරු කරන්න උත්සාහ කරන එක තමයි තියෙන ප්‍රශ්නෙ, ප්‍රශ්නෙ අන්න ඒක තමයි. එහෙම නැත්නම් ඒවයෙන් පලායන්න හදන එක. ඒක තමයි මෙතන තියෙන ලොකුම ප්‍රශ්නෙ. නැත්නම් ඒවා නවත්වන්න හදන එක, ඒවා මොනවද කියලා ඒවත් එක්ක ඉන්න විදිය තේරුම් ගන්නවා වෙනුවට ඒ දේවල් නැතිකරන්න හදන එක තමයි මෙතන තියෙන ලොකුම ප්‍රශ්නෙ.

ඉතින් මේකට සරලවම කරන්න තියෙන දේ තමයි, හරි සරල උත්තරයක් තියෙන්නෙ. ඒවට කිසිම මැදිහත් වීමක් වෙන්නෙ නැතිව, ඒවට එන්න ඉඩදෙන එක තමයි අපිට කරන්න තියෙන්නෙ. ඕක තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ චිත්තානුපස්සනා සහ ධම්මානුපස්සනා කොටසේදි සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ උගන්නලා තියෙන්නෙ. ඔබට පුලුවන් ඒක ගිහිල්ලා බලන්න පෙළපොත වුනත් අරගෙන. මේ දැන් ධම්මානුපස්සනා කොටසේ නීවරණ පබ්බය අපි වෙනම category එකක් තියෙනවා කරලා, ඔයගොල්ලන්ට බලන්න පුලුවන්, අහන්න පුලුවන්. අපේ හිතට කෙලෙස් ආවහම ඒක දැනගන්න ක්‍රම පහක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියලා තියෙනවා. ඒවා එක්ක හැප්පෙන්නෙ නැහැ. ඒවා තල්ලු කරන්න යන්නෙ නැහැ. ඒකට එන්න ඉඩදීලා ඒක නිරීක්ෂණය කරන එකක් තමයි තියෙන්නෙ. ඉතින් මේක ඇත්තටම කියන තරම් ලේසි නැහැ, මේ මට්ටමට මනසක් ගන්න. මොකද අපිට පුරුදු අපි දන්න දවසේ ඉඳලා අපිට පුරුදු වෙලා තියෙන්නෙ එයා තල්ලු කරන්න, එයා නැති කරන්න, ඒවත් එක්ක හැප්පෙන්න, ඒවා අයින් කරන්න, ඉතින් ක්‍රමානුකූල පුහුණුවක් කාලයක් තිස්සේ කරහම තමයි අර සුපුරුදු ටික අයින් වෙලා ඒ පුරුදු නැඹුරුව කඩන්න පුලුවන් වෙන්නෙ.

මේ අලුත් ක්‍රමයට අපේ මනස හැඩගැහෙන්න කාලයක් අපිට හෙමින් හෙමින් පුරුදු වෙන්න වෙනවා, මේක පුහුණු කරන්න වෙනවා. එහෙම නැත්නම් අපි ඒ වගේ දුකක් කරදරයක් හිත්වේදනාවක් ආව වෙලාවට අපි හැමදාම ඉක්මණින්ම හොයන්න හදන්නෙ ඒවට විරුද්ධ වෙන්න ක්‍රමයක් තමයි අපි හැමදාම හොයන්නෙ. ඉක්මණින්ම හදිසි වෙලා හොයන්නෙ අපි ඒවට විරුද්ධ වෙන ක්‍රමයක්. ඒ නිසා අපි ඇත්තටම කරන්න ඕන ඒ negative හැඟීම් වලට පවතින්න ඉඩක් හදලා දෙන්න ඕන අපේ හිතේ. අපේ හිතේ ඒවටත් පවතින්න ඉඩක් දෙන්න ඕන අපි ඒ ඉඩ හදලා දෙන තරමට ඒවට විරුද්ධ වෙන ගතිය, resistance එක ටික ටික අඩුවෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒ දේවල් වලට මේ දක්වන ප්‍රතිරෝධය, මේ resistance එක මේ විරුද්ධ වීම කියලා කියන්නෙම ඒ නරක, negative හැඟීම් වලට අපේ හිතේ ඉන්න ඉඩ නොදෙන එකම තමයි ඒවට තියෙන ප්‍රතිරෝධය කියලා කියන්නෙ. ඒ නරක negative හැඟීම් පිළිනොගන්න එකම තමයි ඒවට තියෙන ප්‍රතිරෝධය, ගැටීම, විරුද්ධ වීම කියලා කියන්නෙ. ඉතින් අපි ඒවට පවතින්න වැඩිපුර ඉඩක් හදලා දීලා ඒවා

භාරගන්නවා නම් අර ප්‍රතිරෝධය අර විරුද්ධ හැඟීම, ඒවට තියෙන අකැමැති, ගැටෙන හැඟීම ටික ටික අඩුවෙන්න පටන් ගන්නවා.

ඉතින් මේවට මේ කියන නරක negative හැඟීම් දුක් වේදනා වලට අපි විරුද්ධ වෙන්න බලපාන තව එක දෙයක් තමයි අපිට දැනෙනවා ඒවා ආපු වෙලාවට අපිට හිතෙනවා, මං මේවට යටවෙලා ජීවත් වෙනවා වගේ එකක්. මේ දුක් හැඟීම් වලින් මම යටවෙලා ගිලිලා ඉන්නවා වගේ තමයි දැනෙන්නෙ සහ අපි සැහෙන බය වෙනවා මේ හැඟීම් වලට විරුද්ධ නොවුනොත් ඒවට ඔයගොල්ලො කියනවා වගේ පවතින්න ඉඩදුන්නොත්, ඒවට විරුද්ධ නොවුනොත් ඒක දිගටම පවතී වගේ එකක් හිතෙනවා, ඒවට විරුද්ධ නොවී ඉන්න එකට බයයි. ඒවට පවතින්න ඉඩදෙන එකට සැහෙන බයයි. මේගොල්ලො හිතනවා, අපි හිතනවා ඒවට ඉන්න ඉඩදුන්නොත් ඒවා කවදාවත් යන එකක් නෑ. මම ඒකෙ හිරවෙයි, මුලු ජීවිත කාලෙම ඒකෙ හිරවෙයි. ඔය විදියට අපි එක එක තර්ක විතර්ක කරන්න පටන් ගන්නවා. ඒවට පවතින්න ඉඩ අරින එකෙන් වෙන්නෙ හරියට ඒවට හැමදාම මගේ ජීවිතේ පවතින්න ඉඩදෙනවා වගේ එකක් තමයි ගොඩක් අයගේ හිතට ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ.

ඉතින් මෙහෙම මානසිකත්ව හටගන්න හේතුව තමයි මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය ඇත්තටම හරියට නොදන්නකම. ඔබට පුලුවන් ගිහිල්ලා හොඳට සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ අර්ථ විග්‍රහය දැනගෙන ඒක practice කරන්න. එතකොට ඔබට තේරෙයි ඒක නෙවෙයි කරන්න තියෙන්නෙ, විරුද්ධ වෙන එක නෙවෙයි කරන්න තියෙන්නෙ. අපි හිතනවා මේ මිනිස්සු අහන ප්‍රශ්නෙ තමයි ඒ දේවල් අපේ මනසින් අයින් කරන්න, ඒ දුක් කරදර හිත් වේදනා negative emotions හිතේ රඳවගන්නෙ නැතිව හිතින් අයින් කරන්න, ඒවට විරුද්ධ වෙන එක හැර වෙන මොකක්ද තියෙන ක්‍රමය. ඒ විරුද්ධ නොවුනොත් වෙන මොනවද කරන්න තියෙන්නෙ කියලා තමයි ගොඩාක් අය හිතන් ඉන්නෙ. නමුත් ඔබට හිතන්නවත් බැරි විදියට සිද්ධ වෙන්නෙ නම් ඕකෙ අනිත් පැත්ත, විරුද්ධ දේ තමයි සිද්ධ වෙන්නෙ, අපි කිසිම මැදිහත්වීමක් නැතිව, අපි ඒවට පවතින්න ඉඩක් හදලා දුන්නොත් ඒවට වැඩිකල් පවතින්න බැරිව යනවා අපේ හිතේ. ඒවා ආපු විදියටම යන්න යනවා. අපි ඒවට පවතින්න අවශ්‍ය ඉඩකඩ පොඩ්ඩක් වැඩිපුර අපේ හිතේ හදලා දුන්නොත් ඒවයෙන් අපේ හිත යටකරගන්නෙ අඩුවෙන්. අපේ මනස ඒවට යටවෙන්නෙ අඩු ප්‍රමාණයකින්. අපි ඒවගේ පාලනයට නතුවෙනවා වෙනුවට ඒකෙ ගලාගෙන යන ඒකත් එක්තරා ගලාගෙන යන සිද්ධියක් විදියට අපි දැනුවත් වුනොත් ඒ දැනුවත් බව හරහා ඒකත් එක්තරා ගලාගෙන යන දෙයක් බවට පත්වෙනවා. ඒ තැනට මනස එනවා, හැබැයි එකපාරට එන්නෙ නැහැ.

අපේ රටේ මිනිස්සුන්ට මේ ක්ෂණික ප්‍රතිඵල වලට පුදුම පිස්සුවක් තියෙන්නෙ. මේ හිත හදන එක ඇත්තටම ඒ ක්‍රමයට එන්නෙ නැහැ. හොඳට මතක තියාගන්න, මේ ලෞකික ලෝකයේ දේවල් හොයන විදියට ලෝකෝත්තර පාර සිද්ධ වෙන්නෙ නැහැ. ඒ නිසා කාලයක් මේ අතනැර පුහුණු කරන්න වෙනවා ඔබට. අපි මේකට පොඩි උපමාවක් ගමු, උපමාවක් ගත්තොත් හරියට මේ සිතුවිලි මේ negative emotions මේවා හරියට වළාකුළු වගේ. අපේ හිත වළාකුළු වලින් බරවෙලා තියෙනවා වගේ තමයි ඒවට යටවෙච්චි වෙලාවට emotions නිසා, හරියට අපි මීදුමක් මැද්දේ ඉන්නවා වගේ. එතකොට අපිට කිසිම දෙයක් පැහැදිලිව පේන්නෙ නැනෙ, වළාකුළු ගොඩකට මීදුමකට වටවෙලා ඉන්නකොට, මැදිවෙලා ඉන්නකොට මීදුමට එහායින් තියෙන්නෙ මොනවද කියලා අපිට හරියට පේන්නෙ නැහැ. අපිට මොනවහරි පෙනුනත් ඒක පේන්නෙ අර මීදුමෙන් ෆිල්ටර් වෙලා තමයි පෙන්නෙ. ඒ නිසා අපිට පේන දේ, අපි දකින දේ විකෘති වෙලා තමයි පේන්නෙ, අපිට හරියට පේන්නෙ නැහැ. මොකද අපේ දැනුවත් බව මේ වළාකුළ තුළ පුංචි ප්‍රදේශයකට විතරක් සීමාවෙනවා.

දැනුවත් බව කියන එක පුංචි ප්‍රදේශයකට සීමා වෙනවා, මොකද අර වළාකුළු වලින් මීදුමෙන් වැහිලා තියෙන නිසා.

ඉතින් අපේ මේ අවධානය කියන එක, මේ දැනුවත් බව කියන එක, මේ සතිය කියන එක පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ වැඩි කලොත් අර වළාකුළු වලින් අපේ මනස ආවරණය කරලා තියෙනවා වෙනුවට අර දැනුවත් බව ගිහිල්ලා වළාකුළු ටික වටකරන්න පටන් ගන්නවා ඒකෙන් වෙන්නෙ අර වළාකුළු චුට්ට චුට්ට පුංචි වෙන එක, ඒ කියන්නෙ අර emotions අර හැඟීම් ටික චුට්ට චුට්ට පුංචි වෙනවා. ඉතින් එතකොට තවදුරටත් එවා විසින් ඔබව යටකරගන්නෙ නැහැ. අපි හිතමු ඔබ අහස නම්, ඔබේ හිත කියන එක අහසක් නම් ඔබේ මනස කියන එක අනිත් හැමදේම, කාලගුණේට යටදෙයක් විතරයි. ඉතින් ඒ කාලගුණය මොන විදියේ තත්වයකට පෙරලුනත්, මොකක් වුනත් අහසට ඒකෙන් කිසිම බලපෑමක් එන්නෙ නැහැ. කාලගුණය හැමවෙලේවම වෙනස් වෙනවා, ඒක තමයි ස්වභාවය. වෙලාවකට ඒක වළාකුළු සහිතයි, වෙලාවකට පැහැදිලියි, සමහර වෙලාවකට කුණාටු සහිතයි.

නමුත් අවසානයේදී ඒවා ඔක්කොම දුරු වෙලා ගිහින් අහස පැහැදිලි වෙනවා. ඒ කාලගුණය කොච්චර වෙනස් වුනත් අහසට කිසිම බලපෑමක් වෙන්නෙ නෑ, අහස ඒ විදියටම පවතිනවා. අපේ ස්වභාවික මනසේ විදියටම පවතිනවා. ඉතින් ඒ දැනුවම් වීම කියන ඉඩ ඔබට හදලා දෙන්න පුලුවන් වුනොත් හැඟීම් කියන ඒවා වැඩිවෙලා යන්න කලින් දියවෙලා යනවා. ඒවා දියවෙලා යන සිද්ධියක් විතරයි කියලා ඔබට දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට ඒවා නැති කරන්න දඟලන්න ඕන නැහැ. ඒවා ඒවා විසින්ම දුරුවෙලා යනවා. අපි වළාකුලු බලෙන් අයින් කරන්න ඕන නෑ, අපිට තියෙන්නෙ ඒවා, -ඒවා අයින් වෙලා යනවා - අපිට තියෙන්නෙ බලන්ඉන්න විතරයි. නමුත් ඒවා ඉක්මණින්ම හදිස්සියටම යන එකක් නෑ, ඒවා ඉක්මණින් හදිස්සියට යන්නෑ. ඒවා ටිකක් වෙලාවක් තියෙන්න පුලුවන්. බර වළාකුළු ටිකක් තිබුනොත් වෙලා යනවා. වැහි වළාකුළු වගේ දේවල්. නමුත් අපිට තියෙන්නෙ එතෙක් අපේ දැනුවත් බව තියාගෙන මේ එතන ඒ field එක, යමක් සිදුවෙනවා කියලා විතරක් දැනගෙන ඒක දිහා බලාගෙන ඉන්න එක විතරයි අපිට කරන්න තියෙන්නෙ. ඔබට එතන සිද්ධ වෙන සංසිද්ධි ටික නිරීක්ෂණය කරනවා දැකගන්න තමයි ඔබට තියෙන්නෙ. නිරීක්ෂණයෙන් පස්සෙ සිද්ධ වෙන දේවල් ටිකක් තියෙනවා. ඒවා අපි පස්සෙ තමයි කතා කරන්න ඕන.

නමුත් ඔබ හිතන්න එපා මේ විදියට අපි නිරීක්ෂණය කරගෙන ඉද්දි මේ සිතුවිලි ටික මේ හැඟීම් ටික, ආවේග පහවෙලා ගියාට, ඒ වළකුළු ටික නැතිවෙලා ගියාට, ආයෙත් කවදාවත් එන එකක් නැහැ කියලා නම් හිතන්න එපා, එක පාරක් මේවා නැතිවෙලා ගියාට. එහෙම වෙන්නෙ නැහැ. අපිට කරන්න පුලුවන් ඒවා serious විදියට නොගෙන, ඒවා serious විදියට ගන්නෙ නැතිව බලන් ඉන්න එක විතරයි. ඉතින් මේකට තව ලස්සන උපමාවක් කිව්වොත් හරියට හැඟීම් කියන ඒවා පුංචි ළමයි වගේ. එක විදියකට මේ හැඟීම් අපේ හිත ඇතුලේ සැඟවිලා ඉන්න අපේම පොඩි එකෙක් වගේ. මොකද ඒවා දිහා හරියට අපි බැලුවොත්, හොඳ අවධියකින් බැලුවොත් ඔයගොල්ලන්ට තේරෙයි, අපි නිකං පොඩි එකෙක් වගේ වෙලාවකට හැසිරෙන්නෙ, මේ හැඟීම් දැනීම් වලට හිත යටවුනාම. පුංචි කාලෙ නිකමට මතක් කරන්න, පුංචි කාලෙ අපි කැමැති දෙයක් නොලැබුනාම අපි ඉක්මණින් අවුල් යනවා. දැනුත් ඒක එහෙමම තමයි.

ඉතින් ඒ හැඟීම් පොඩි එවුන් වගේ අපිට දකින්න පුලුවන් නම්, නිකමට හිතන්න පුංචි ළමයෙක්ගේ හිතකට දුකක් ඇවිල්ලා තරහක් ඇවිල්ලා ඒවගේ හැඟීමකට පොඩි ළමයෙක් යටවෙලා ඉන්නකොට ඔබ මොන වගේ දෙයක්ද කරන්නෙ. බොහෝ වෙලාවට අපි

කරන්නෙ අපි ආදරෙන් තමයි ඒ ළමයාව බාරගන්නෙ. ඒ ළමයගේ මානසිකත්වය, ඒ ළමයව judge කරන්න යන්න නැහැ. ඒක ඒගොල්ලන්ට සාමාන්‍ය දෙයක් බවට ඇඟවෙන්න අපි ඉඩක් හදලා දෙනවා ඒගොල්ලන්ට. එයාලට ඒ දැනෙන දේ සාමාන්‍ය දෙයක් විදියට දැනෙන්න අපි ඉඩදෙනවා. අපි කිසිම ප්‍රතික්ෂේප කිරීමක් කරන්නෙ නැහැ එයාලට. අපිත් එක්කම ඉන්න එයාලට ඉඩකඩ හදලා දෙනවා. අපි විවේචනය කරන්නෙ නැහැ, අපි එයාලව හෙලා දකින්නෙ නැහැ. එයාලට ඒ හැඟීමත් එක්ක ඉන්න, අපිත් එක්ක ඉන්න අපි ඉඩක් හදලා දෙනවා. එතනදි අපි එයාලට ඇහුම්කන් දෙන්න ඕන. අපි ලෑස්ති වෙන්න ඕන එයාලට ඇහුම්කන්දෙන්න ළමයාගේ මානසිකත්වයට. දැන් මේ උපමාවක් මේ කතා කරන්නෙ. මේ අපේ හිතේ ඇතිවෙන හැඟීම් පොඩි එවුන් වගේ කියලා.

එතකොට සමහරවිට අපි ඒ ළමයට ඇහුම්කන් දුන්නොත් සමහරවිට ඒක ගොඩක් වැදගත් දෙයක් වෙන්න පුලුවන් අපි ඒ ළමයට ඇහුම්කන් දෙන එක. එයාට අවශ්‍ය වෙන්න පුලුවන් මේ වෙලාවේ ඔබත් එක්ක කතා කරන්න, ඒ වගේ අපේ මේ හිතට එන හැඟීමට අපි ඇහුම්කන් දුන්නොත් ඒකට ඉන්න ඉඩදුන්නොත් සමහරවිට වැදගත් දෙයක් එයා කියාගෙන එනවා වෙන්න පුලුවන් ඒ හැඟීම, අපිත් එක්ක මේ වෙලාවේ ඒ හැඟීමට කතා කරන්න උවමනාවක් තියෙනවා වෙන්න පුලුවන්. අපේ හිතේ පවතින්න ඉඩක් ඉල්ලනවා වෙන්න පුලුවන්. එතකොට අපි අර ළමයෙකුට කතා කරන්න ඉඩදුන්නහම එයාලගේ හැඟීම් හෙලිකරන්න අපි ඉඩක් දුන්නහම එයාලා ඒක නවත්වන්න හදන්නෙ නැහැ, එයාලා ඒක හිරකරගෙන ඉන්නෙ නෑ. එයාලා ඒක අපිට හෙලි කරනවා. සමහරවෙලාවට ඒකම ඇති ඒ ළමයගේ මනසේ තියෙන ප්‍රශ්නෙ විසඳෙන්න. ඒ වගේ තමයි අපේ හිතේ ඇවිල්ලා තියෙන මේ emotion එක මේ හැඟීමට පවතින්න ඉඩදීලා ඒක දිහා බලන් ඉන්නකොට ඒකම ඇති සමහර වෙලාවට ඒ ඇවිල්ලා තියෙන තත්වය විසඳෙන්න. ඉතින් ඒ නිසා අපි මේ උත්සාහ කරන්න ඕන මේ අපේ හැඟීම් යම්කිසි දෙයක් අපිට කියන්න උත්සාහ කරවනවා, ඒ නිසා ඒවට ඇහුම්කන් දෙන්න ඒවට පොඩ්ඩක් ඉඩක් හදලා දෙන්න වෙලාවක් ගන්න එක හොඳයි. ඉතින් මේකෙන් අදහස් වෙන්නෙ නෑ අපේ මනසේ මේ ඇතිවෙලා තියෙන හැඟීම අපිට කියන දේ සත්‍යයක්මයි කියලා. ඒ සත්‍යයට අපේ ඒ හැඟීමේ ඉස්සරහින් තියෙන මූණතට පිටිපස්සෙන් වෙන්න පුලුවන් හරිම දේ තියෙන්නෙ. ඒ නිසා අපි මුලින්ම කරන්න ඕන කිසිම judge කිරීමක් කරන්නෙ නැතිව ඒවට පවතින්න ඉඩක් හදලා දෙන එක.

ඉතින් ඕක තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ චිත්තානුපස්සනා සහ ධම්මානුපස්සනා කොටසේදි උගවන්වන්නේ. මේ ගැන කියපු පලියට ඔබ හිතන්න එපා ඔබට සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය චිත්තානුපස්සනාවෙන්, ධම්මානුපස්සනාවෙන් පටන් ගන්න පුලුවන් වෙයි කියලා. එහෙම කරන්න බැහැ. ඒ නිසා බොහොම නිහතමානීව, බොහොම ඉවසීමෙන් කායානුපස්සනා කොටසේ ඉඳලා මේ වැඩේ පටන් ගන්න ඕන. ඒකට සක්මන පර්යංක එදිනෙදා වශයෙන් මේ සතිය පුරුදු කරන්න පටන් ගන්න ඕන. එතකොට තමයි හිමින් හිමින් ඉස්සරහට මනස දියුණු වෙන්නෙ. මොකද මනසක් එක්ක එකපාරට ගණුදෙනු කරන්න බෑ, ඒක අධික වේගයෙන් වැඩ කරන energies ටිකක්. ඉතින් අපි අර සරල තැනක ඉඳලා මේ වැඩේ පටන් ගන්න ඕන. ඉතින් මේ කතා කලේ ධම්මානුපස්සනා කොටසට සම්බන්ධ කොටසක්. මේ හිතට එන හැඟීම් ආවේග වලට අපි මොකක්ද කරන්න ඕන. ඒවට අපි හැසිරෙන්න ඕන කොහොමද කියන එක. ඉතින් ඒවට ඔබේ හිතේ පවතින්න ඉඩක් හදලා දීලා ඔබට කරන්න තියෙන්නෙ නිරීක්ෂණය කරන එක විතරයි. ඒවා නැති කරන්න හදන්න එපා. ඒකට ඉඩක් හදලා දෙනකොටම ඔබ ඒවයෙන්

නිදහස් වෙනවා. මම හිතනවා මේ කියන කාරණය ඔබට තේරෙන්න ඇති කියලා. තෙරුවන් සරණයි!

46) සතියයි සම්මා සතියයි අතර වෙනස | Right mindfulness | සම්මා සතිය | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අපි අද අරගෙන එන්නේ සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනා මාලාවේ ඊළඟ දේශනය. අපිට තව කතා කරන්න මාතෘකා දෙකක් ඉතිරිවෙලා තියෙනවා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ තමයි සම්මා සතිය සහ සම්මා සමාධිය ගැන. ඉතින් මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, සම්පූර්ණම සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ප්‍රධාන වශයෙන් කතා කරන චෛතසිකය තමයි සතිය කියලා කියන්නෙ. චෛතසික ගොඩාක් තියෙනවා, චෛතසික පනස් ගාණක් තියෙනවා. ඒකෙන් මේ සති කියන චෛතසිකය ඉස්සරහින් තියාගෙන තමයි සතිපට්ඨාන සූත්‍රය කතා කරන්නෙ. ඉතින් මේ චෛතසික ධර්ම අතර අනිත් චෛතසික වගේ නෙවෙයි මේ සතිය ගොඩාක් වෙලාවට තමන්ගේ පාඩුවේ නිහඬව වැඩක් කරගෙන ඉන්න කෙනෙක්. නමුත් අපිට මේ ආගම විසින්, ආගම විසින් අපිට ඉස්සරහින් තියාගෙන කටයුතු කරන්න උනන්දු කරවලා තියෙන්නෙ ශ්‍රද්ධාව, සමාධිය, වීර්යය, ප්‍රඥාව මේ දේවල් තමයි ඉස්සරහින් තියාගෙන කතා කරන්න.

සතිය තියෙනකොට තමයි ධර්මය කියන එක පෙරළිලා එන්න පටන් ගන්නෙ. ධර්මය කියන එක මනසේ ඉපදෙන්න පටන් ගන්නෙ. ධර්මය කියන පැත්ත මොකක්ද කියලා අපිට ස්පර්ශ කරන්න පුලුවන් වෙන්නෙ සතිය තියෙනවා නම් විතරයි. ශ්‍රද්ධාවෙන්වත් වීරයයෙන්වත් සමාධියෙන්වත් ප්‍රඥාවෙන්වත් ඒක වෙන්නෙ නෑ. ඒ නිසා මේ මුළු සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේම මුල්තැන දීලා තියෙන්නෙ මේ සතියට. මොකද ධර්ම ඕජාව ගලන්න පටන් ගන්නෙ ඒ හරහා නිසා. සතිය නැති හැම වෙලාවක අපේ මනස ආගමික පසුබිමක් එක්ක තමයි වැඩ කරන්නෙ. ආගමානුකූලව තමයි මනස වැඩ කරන්නෙ. හැබැයි මෙතන වැදගත් දෙයක් තියෙනවා, මේ ශ්‍රද්ධා, විරිය, සමාධි, ප්‍රඥා වගේ මේ සතිය කෑකෝ ගහන්න යන්නෙ නෑ, එයා ඔලුව උස්සන්න යන්නෙ නැහැ, අඬහැර පාන්න යන්නෙ නැහැ. එයා මුදුනා වෙන්න දඟලන්නෙ නැහැ. එයා පාඩුවේ තමන්ගේ වැඩේ කරගෙන ඉන්නවා. හැබැයි අනිත් හැම චෛතසිකයක්ම මුදුනා වෙන්න දඟලනවා, අඬහැර පාන්න යනවා, ඉස්සරහට එන්න හදනවා, අපේ මනස එහෙම පැත්තකට අරගෙන යනවා.

ඉතින් මෙහෙම වුනත් මේ සතිය කියන එක පිහිටුවාගන්න හරිම අමාරුයි. ඒක සතිය කියන එක ප්‍රායෝගිකව පුරුදු කරන්න මේ වෙනකොටත් ආරම්භ කරලා තියෙන අයට ඒ අත්දැකීම් ඇති. සතිය කියන එක මොකක්ද කියලා දැනගෙන මේ වනවිට පුරුදු පුහුණු කරන්න පටන් ගන්න මුල් කාලෙ හරිම අමාරු දෙයක්. නමුත් එහෙම අමාරු වුනත්, අමාරුවෙන් මේක හදාගත්තත්, සතියට කවදාවත් මුල්තැන ගන්න අවශ්‍යතාවයක් එන්නෙ නැහැ. එයා කවදාවත් එහෙම දඟලන්නෑ මුල්තැන ගන්න. ඉතින් අපි දැනගන්න ඕන මේ සතිය කියන චෛතසිකයට ආගමක් ඇත්තේම නැහැ. ඒ කියන්නෙ මේක මේ බුද්ධාගම කියන බෞද්ධ කියන අයට විතරක් අයිති දෙයක් නෙවෙයි. සමස්ත මානව මනසටම අයිති ධර්මතාවයක් තමයි සතිය කියලා කියන්නෙ. ඒ නිසා මේකට ආගමක් නැහැ. ඒ නිසා සතිය කියන එක යම්කිසි මනසක පිහිටියොත් එයාගේ මනස ආගමට එහාගිය තැනකට යනවා. එයාගේ මනස ආගමානුකූල තත්වයෙන් එහා ගිය සැහෙන එහා තත්වයකට ආධ්‍යාත්මික පසුබිමකට එයාගේ මනස යන්න පටන් ගන්නවා.

ඉතින් මේ අපි මේ සම්මා සතියට යන ගමනනෙ මේ ඉන්නෙ. සම්මා සතිය ගැන තමයි මේ කතා කරගෙන යන්නෙ.

එතකොට මේ සතිය සාමාන්‍යයෙන් ත්‍රිපිටකයේ හඳුන්වලා තියෙන්නෙ අප්‍රමාදයට තමයි සමාන කරලා තියෙන්නෙ. මොකද අප්‍රමාදය කියලා කියන්නෙ, අපි සාමාන්‍යයෙන් ඇහුවොත් මොකක්ද අප්‍රමාදය කියන්නෙ කියලා ඇහුවොත් අපි කියන්නෙ පමාවෙන්නෙ නෑ කියන එක. ඉතින් පමාවෙන්නෙ නැතිව අපිට කටයුතු කරන්න පුලුවන් වෙන්නෙ සතිය තියෙන මොහොතක විතරයි. ඉතින් එහෙම මේ පමා නැතිව උපදවගන්න සතිය හරහා තමයි සම්මා සතිය කියන මානසිකත්වය දක්වා අපිට යන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඒ කියන්නෙ සතර සතිපට්ඨානය හරහා තමයි යන්න තියෙන්නෙ. කායානුපස්සනාදී වශයෙන්, අපිට කියලා තියෙන මේ සතර සතිපට්ඨානය හරහා තමයි අපිට එතෙනට යන්න පුලුවන්කම ලැබෙන්නෙ.

එතකොට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා මේ අප්‍රමාදය කියන කාරණයේදී උන්වහන්සේ උපමාවක් දෙනවා සත්තුන්ගෙන් විශාලම සතා තමයි අලියා. මේ අලියාගේ පාද සටහනට, පියවර සටහන ඇතුලතට අනිත් සියලුම සතුන්ගේ පියවර සටහන් ඇතුලත් කරන්න පුලුවන්. අලියාගේ පියවර සටහනින් පිට අලියාගේ පියවර සටහනට වැඩිය විශාල පියවර සටහනක් නෑ. අන්න ඒ වගේ මේ අප්‍රමාදය කියන ධර්මයට, ධර්මතාවය ඇතුලට අනිත් සියලුම ධර්මතා ඇතුලත් කරන්න පුලුවන් කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. ඒ කියන්නෙ මේ සතිය කියන ධර්මය ඇතුලට අනිත් සියලුම කාරණා ඇතුලත් කරන්න පුලුවන් කියන එක තමයි ඒ කියන්නෙ. දැන් සාමාන්‍යයෙන් අප්‍රමාදය කියලා කියන එකෙන් අපි අදහස් කරන්නෙ කළයුත්ත කරන්න පමාවෙන්නෙත් නෑ, නොකළයුත්ත නොකර ඉන්න පමාවෙන්නෙත් නෑ. මේ සතිය කියලා කියන්නෙත් ඒකම තමයි. සතිය කියලා කියන්නෙ කළයුත්ත කරනවා, නොකළයුත්ත නොකර ඉන්නවා කියන එක.

ඉතින් ඒ නිසා අපි මේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරපු විදියකට ආරණ්‍යයකට ශුන්‍යාගාරයකට රුක්ඛ මූලයකට යන්න කිව්වහම ගිහිල්ලා අපි කළයුත්ත කරන්නෙ නැති නම් නොකළ යුත්ත නොකර ඉන්නෙ නැතිනම් එතන සතිය නෑ. කියන්නෙ එයා පමයි, අප්‍රමාදය නෑ කියන එක. ඉතින් මෙහෙම අපි ආරණ්‍යයට, රුක්ඛ මූලයට, ශුන්‍යාගාරයට ගිහිල්ලා මේ සකස් කරගත්තු දේ අපිට මහා සෙනඟක් මැද්දෙ, මහා පිරිසක් මැද්දට ගියත් අපිට කළයුත්ත මොකක්ද, නොකළ යුත්ත මොකක්ද කියලා අපිට තේරෙනවා නම් එයාට ඒ සෙනඟක් මැද්දේ හිටියත් එයාට සතිය තියෙනවා, සිහිය තියෙනවා. නොකළයුත්ත නොකර ඉන්න, කළයුත්ත කරන්න එයාට වැටහෙනවා නම් දන්නවා නම් එයාට සෙනඟක් මැද්දෙ වුනත් කලබලකාරී පරිසරයක වුනත් ඒ කියන්නෙ එයාට සිහිය තියෙනවා කියන එක. ඒ කියන්නෙ එයා අප්‍රමාදී කියන එක. ඉතින් දැන් මේ අපි කිව්වනෙ මේ සතිය කියන එක අඬහැර පාන්න යන්නෙ නැහැ, මුල්තැන ගන්නෙ නැහැ, කියාපාන්න යන්නෙ නැහැ කියලා. ඒ වගේ තමයි මේ සතිය කියන එක මනසට උපදවගත්තු චරිතයක්, සතිය කියන එක ටික ටික ගැඹුරට යන්න පටන් ගත්තහම එයත් ටික ටික නිහඬවෙන්න පටන් ගන්නවා. කියාපන්න යන්නෙ නෑ. බස්සාරාමතා වගේ පිරිස එක්ක එකතුවෙලා කයිවාරු ගහන්න යන්නෙ නෑ. එයාට යන්න සිද්ධ වුනත් යම්කිසි හේතුවක් මත එයා දන්නවා රැකගන්න, සතිය කියන එක රැකගන්න එයා දන්නවා. ඒ නිසා මේ සති චෛතසිකයේ ස්වභාව ටික සතිය උපදවගත්තු මනුෂ්‍යයෙකුගේ මනසකත් හටගන්න පටන් ගන්නවා. එයා නිහඬවෙනවා, සමාජයෙන් පොඩ්ඩක් පැත්තකට වෙලා පාඩුවේ නිස්කලංකෙ ඉන්න

උත්සාහ කරන ගතිවලට එනවා ටික ටික. වරින් වර හේතු සහිතව එහෙමෙහෙ වෙන්න පුලුවන්. ඒ තැන්වලදිත් මෙයා දන්නවා මේක ඊකගෙන එන්න.

ඉතින් මේ සතිය කියන එක පිහිටුවන ක්‍රම හතරක් තමයි සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ අපිට දේශනා කරලා තියෙන්නෙ. මේ තමයි සතිපට්ඨාන ක්‍රම හතර; කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා, ධම්මානුපස්සනා කියන. ඉතින් අපි මේ වෙනකොට මේ දේශනා මාලාවේ ඒ කායානුපස්සනා ආදී කොටස් වල කොහොමද අපේ සතිය ප්‍රායෝගිකව පුහුණු කරද්දි වැඩ කරන්නෙ කියලා අපි මේ වෙනකොට කතා කරලා තියෙනවා. ඉතින් අපි පුංචි ළදරුවෙකුට වගේ, පුංචි බබෙකුට වගේ හෝඩියේ පන්තියේ ඉන්න කෙනෙකුට වගේ ජීවිතේ කවදාවත් භාවනාවක් නොකළ කෙනෙකුට වුනත් මේක ආධුනිකයෙක් වශයෙන් සරලව පටන් ගන්නෙ කොහොමද කියලා පර්යංක, සක්මන, එදිනෙදා වැඩ කරද්දි වශයෙන් මේ සතිය කොහොමද සරලව කරන්නෙ කියන එක අපි කායානුපස්සනා කොටසේ ඉඳලා ඔබට කියලා තියෙනවා.

ඉතින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා පැවිද්දන්ගේ පැත්ත වශයෙන්, අසුරු සැණක් ගහන මොහොතක හරි අපි අර ඇඟිලි දෙකෙන් ගහන්නෙ අන්න එහෙම අසුරු සැණක් ගහන මොහොතක හරි කවුරුහරි මේ කායගතාසතිය, කය අනුව පවත්වන සතිය පුරුදු කරනවා නම් එයා ණයට කන්නෙ නෑ කියනවා. ඒ පැවිද්දා. ඒ කියන්නෙ ගිහියාගෙන් ලබන සිව්පසයට ණයකාරයෙක් වෙන් නෑ කියනවා මේ අසුරක් ගහන මොහොතක හරි සිහිය පවත්වනවා නම්. ඉතින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ එච්චරටම මේකෙ වටිනාකමක් තියෙන නිසා තමයි එහෙම උන්වහන්සේ උපමා සහිතව දේශනා කරලා තියෙන්නෙ. ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් මිනිස්සු අපේ භාවනා කරන්නෙ, අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ උඩින් යන්න, මොනවහරි එළි පේන්න, මොනවාහරි දෙයක් ලබාගන්න තමයි අපේ මිනිස්සු භාවනා කරන්නෙ. නමුත් ඇත්තටම භාවනාව කියලා කියන්නෙ මේ උඩින් යන්න බලාගෙන කරන දෙයක් නෙවෙයි, බිමින් යන්නෙ කොහොමද කියලත් ඉගෙන ගන්න එකට තමයි අපි ඇත්තටම භාවනාව කියලා කියන්නෙ.

අපි හිතනවා ඇත්තටම අපි දැන් බිමින් යන්න කකුල් වලින් පොළොවේ පය තියලා යන්න අපි දන්නවා කියලා. ඇත්තටම අපි දන්නෑ අපි පොළොවෙ පය ගහලා ඇවිදිනවාද කියන්නවත් අපි දන්නෙ නෑ. අපි ඇවිදිනවා කියන එක දැනගෙන නෙවෙයි ඇවිදින්නෙ. මහපොළොවේ පය ගහලා ඇවිදින්න ඉගෙන ගන්න එක, මහපොළොවේ ජීවත් වෙන්න ඉගෙන ගන්න එක තමයි භාවනාව කියන්නෙ, එහෙම නැතිව මේ අමුතු දේවල් ළඟා කරගැනීමක් නෙවෙයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අදහස් කරලා තියෙන්නෙ. ඉතින් මේ සතිය කියන එක පුරුදු කරන්න පටන් ගන්න යෝගාවචරයාට මේ වර්තමාන මොහොතේ ඇති ඕනෑම දෙයක් ක්ලේශයක් වුනත්, ඕනෑම දෙයක් එයාට දැකගන්න පුලුවන් හැකියාව එනවා. ඉතින් මේ සතිය කියන එක පිහිටන්නෙ නැත්නම් කාටහරි, මේ මොහොතේ ඇති දේ දැකගන්න බැරි නම් ඒකට හේතු තියෙන්නෙ එක්කො එයා අධික වේදනාවකින් ඒ වෙලාවේ පෙලෙනවා වෙන්න පුලුවන්. එහෙම නැත්නම් මත් වෙලා ඉන්නවා වෙන්න පුලුවන්. නැත්නම් එයා මොකක්හරි නිදිමත ගතියකින් ඉන්නවා වෙන්න පුලුවන්, නැත්නම් සිහිවිකල් වෙලා ඉන්නවා වෙන්න පුලුවන්. ඒ වගේ මානසික ප්‍රශ්නයක් නැත්නම්, අධික වේදනාවක්, මත්වීමක් නිදිමතක් නැති ඕනම කෙනෙකුට මේ වර්තමාන මොහොතේ ඇති දේ එයාට දැකගන්න පුලුවන්.

ඉතින් මේ කය සම්බන්ධ යම්කිසිම දෙයක් අපිට මේ මොහොතේ දැනගන්න පුලුවන් නම්, දැකගන්න පුලුවන් නම් ඕකට තමයි අපි කායානුපස්සනාව කියලා කියන්නෙ.

කායගතාසතිය කියලා කියන්නෙ. කය අනුව පිහිට සිහිය කියලානෙ පොතේ තියෙන වචනෙ. ඉතින් කය අනුව පිහිටි සිහිය කියලා කියන්නෙ දැන් මොහොතේ හිසේ සිට පාදාන්තය දක්වා මගේ කය සම්බන්ධව යමක් මට දැනෙනවාද, ඒක තමයි සතිය කියලා කියන්නෙ. සතියේ මූලික අවධිය. එහෙම නැතිව මේ සම්මා සතිය නෙවෙයි අපි මේ කතා කරන්නෙ. සතියේ මූලික අවධිය. ඉතින් වේදනාව සම්බන්ධව යමක් දැනෙනවා නම් මේ මොහොතේ ඒක වේදනානුපස්සනා කොටසට අයිති වෙනවා. සිතුවිලි සම්බන්ධ යමක් මේ මොහොතේ දැනෙනවා නම් ඒක චිත්තානුපස්සනා කොටසට සම්බන්ධ වෙනවා. ඒ කොටස් තුනටම නැති ධර්මතා සම්බන්ධයෙන් යමක් මේ මොහොතේ දැනෙනවා නම් ඒක ධම්මානුපස්සනා කොටසට අයිති වෙනවා.

ඉතින් මේ ධම්මානුපස්සනා කොටසට එනකොට ඒ යෝගාවචරයාගේ මනසේ හොඳ නරක කියන බැම්ම, හොඳ නරක කියන category කැඩිලා යන්න පටන් ගන්නවා. මේ ලෝකෙ හොඳ සහ නරක කියලා දෙයක් නෑ, තියෙන්නෙ ධර්මතා ටිකක් විතරයි. සියල්ල ධර්ම විතරයි. ඉතින් හැම ධර්මයක්ම සතියට යටකරන්න පුලුවන් කියලා ඒ යෝගාවචරයාට තේරෙන්න ගන්නවා. ඉතින් අපි මේ අද කතා කරන්නෙ මේ ධම්මානුපස්සනා කොටසට අයිති සච්ච පබ්බයේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයට අදාළ කොටස් ටිකනේ මේ සම්මා සතියට යන ගමන තමයි අපි මේ කතා කරන්නෙ. ඉතින් මේ කායානුපස්සනා ආදී කොටස් වලදී අපි පුරුදු කරන්නෙ basic සතිය, මූලික සතිය, සම්මා සතියට යන ගමනේ මූලික අඩියරවල් ටික අපිට එකපාරට ඩොග් ගාලා සම්මා සතියට පනින්න බෑ. එකපාරට පටන් ගන්න තැනම සම්මා සතිය ගන්න බෑ. නමුත් ගොඩාක් මිනිස්සු එහමෙ හිතනවා. පටන් ගන්න තැන ඉඳලම සම්මා සතිය එනවා නම් ආයෙ මේක මෙච්චර දඟලන්න දෙයක් නෑ, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියන මේ නිවන සාක්ෂාත් කරන්න. ඒ නිසා අපිට නිහතමානී හැඟීමක් තියෙන්න ඕන පිළිගන්න, අපි මේ පටන් ගන්නෙ බොහොම ළදරු සතියකින් තමයි මේ වැඩේට බහින්නෙ කියන එක අපි තේරුම් ගන්න ඕන.

ඉතින් මේ මූලික සතිය පුහුණු කරගෙන යන ගමනේදී අපි යෝගාවචරයා ළඟ තිබිය යුතුම ගුණයක් තියෙනවා, ඒ තමයි මෙනෙහි කිරීම කියන ගුණය. ඉතින් කලින් කතා කරපු සම්මා වායාමයයි, වායාමය සහ මේ සතිය කියන දෙක එකට ගැටගහන මැද්දෙ තියෙන bond එක තමයි මෙනෙහි කිරීම කියලා කියන්නෙ. මෙනෙහි කිරීම ඉතාම වැදගත් වෙනවා. අපිට ඒ සම්බන්ධයෙන් කලින් වීඩියෝස් වල ඇති තරම් කතා කරලා තියෙනවා. ඉතින් ඕනම ධර්මයක් සතියට යට කලොත් ඒක මිච්ඡා වෙන්නෙ නැහැ. ඒක සම්මා තත්වයට පත්වෙනවා. ඒ කියන්නෙ යහපත් තැනට එනවා. ඒ කියන්නෙ මේ ලෝකෙ හටගන්න කිසිම අරමුණක අරමුණේ basic තත්වයේදී ඒකෙ කුසල්වත් අකුසල්වත් නෙවෙයි. අරමුණක් කියන්නෙ ධර්මතාවයක්. ඒකෙ පින් පව් දෙකක් නෑ. ඒකෙ කුසල් අකුසල් දෙකක් නෑ, හැබැයි අපිට ඒ අරමුණ හටගන්නකොටම දැකගන්න බැරි නිසා ඒ අරමුණ මතුවෙනකොටම සතියට යට කරගන්න බැරිවෙන නිසා තමයි අපි ඒ අරමුණ හටගත්තට පස්සෙ තව මනසේ සංසිද්ධි ටිකක් ඇතිවෙනවා. සතියට යට නොකළොත් ඒක එක්කො පව් විදියට හෝ පින් විදියට හෝ කුසල් හෝ අකුසල් විදියට සංස්කාර තත්වයට අපි ඒක නිෂ්පාදනයක් කරගන්නවා.

ඉතින් එහෙම නැතිව මේ අරමුණක් හටගන්නකොටම ඒක සතියට යට කරගන්න පුලුවන් නම්, නතු කරගන්න පුලුවන් නම් ඒක සම්මා කියන තැනට එන්න යන ගමනේ ආරම්භය තමයි ඒකට තමයි අපි කියන්නෙ පමා නොවී කළ යුත්ත කරනවා කියන්නෙ අන්න ඒකයි. අරමුණ හටගන්නකොටම අපි පමාවෙන්නෙ නැහැ. හටගන්නකොටම ඒක දකින්න

උත්සාහ කරනවා. එතකොට අපි මේක ආරම්භ කරනකොටම සතිය කියන එක පුහුණු කරන්න පටන් ගන්නකොටම යෝගාවචරයෙකුට මේ දක්ෂතාවය එන්නෙ නැහැ. ඒක හැමෝටම තේරෙනවා ඇති කමටහන් වාර්තා ඉදිරිපත් කරද්දිත්, අපි හිතමු උදාහරණයකට අපි පර්යංකයකට යනවා. අපි මූල කර්මස්ථානය විදියට හුස්ම ඉස්සරහින් තියාගත්තා කියමුකො, එතකොට අපි කියනවා යෝගාවචරයාට ඔබේ මූල කර්මස්ථානය හුස්ම විදියට තෝරගත්තා නම් හුස්මට අවධානය තියලා මේ ඇතුල් වෙන පිටවෙන හුස්මට අවධානය තියලා බලන්න හුස්මේ දැනෙන්නේ මොනවද කියලා බලන්න කියලා අපි කියනවා. එතොකට යෝගාවචරයා කියනවා අනේ හුස්ම රැල් තුනයි හතරයි බලන්න පුලුවන් වුනේ. හිත පිට යනවා. විනාඩි දහයක්, පහළොවක් ගියාට පස්සෙ තමයි මතක් වෙන්නෙ මට මගේ හිත පිට අරමුණකට ගිහිල්ලා කියලා.

ඉතින් එතකොට ආයෙත් මතක් වුනාම හිත හුස්මට ගන්නවා කියලා කියනවා. නමුත් මේ අපි හිතුමු මේ විනාඩි දහයකට, පහළොවකට පස්සෙ අපි මතක් වුනේ කියලාල, හිත පිට ගිහින් කියලා. ඒ මතක් වුනු වෙලාවේ එතනට සිහිය පිහිටුවලා නැවත හිත මූලික අරමුණට ගන්න නැවත නැවත පුරුදු කලාම තමයි අර විනාඩි දහයකට පස්සෙ හිත පිට ගිය එක විනාඩි නවයක් යනකොට අපිට අල්ලගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. එහෙම එහෙම ඕක විනාඩි 8,7,6 ඔය විදියට ඇවිල්ලා ඇවිල්ලා ඇවිල්ලා, අරමුණ හටගන්නකොටම සිහිය පිහිටුවාගන්න පුලුවන් තත්වයක් ඇතිවෙනවා යෝගාවචරයාගේ මනසේ. ඒක එන්නෙ අතනැහැර සතිය පුරුදු කලොත් විතරයි. මේක අවාරෙට පොල් වැටෙනවා වගේ කලාට කවදාවත් මේ හැකියාව එන්නෙ නැහැ. ඒ නිසා අපි නැවත නැවත සතිය පුරදු කරද්දි ටික ටික මං මීට කලින් සිහිය තියන්න, සිහිය මට තියාගන්න පුලුවන් වුනේ විනාඩි 10 කදි. දැන් මට විනාඩි 10 ක් යන්න කලින් සිහිය තියන්න පුලුවන් වෙයිද ඊළඟ වතාවේ කියලා මේ විදියට උත්සාහ අරගෙන තමයි අපිට මේකෙ ඉස්සරහට යන්න වෙන්නෙ.

එතකොට එයාට අරමුණ හටගන්නකොටම අපිට අරමුණ දකින්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඉතින් අපිට මේක වැරදෙන්නෙ නෑ කියන එක නෙවෙයි අපි මේ කියන්නෙ. වැරදෙනවා. ඒක සතිය පුරදූ කරන හැම යෝගාවචරයෙකුටම දැන් තේරිලා ඇති, වරදිනවා. වැරදි වැරදි තමයි අපි ආයෙ පටන් ගන්නවා. මේකට තමයි ශාසනයේ නමක් දීලා තියෙන්නෙ ආයති සංවරය කියලා. ඒක පැවිදි අය දන්නවා ඇති, ගිහියොත් සමහර අය දන්න අය ඇති. ආයති සංවරය කියන්නෙ වැරැද්දක් වෙනවා, වුනාම ඒක භාරගෙන නැවත සංවරයට එනවා, ආයෙත් වරදිනවා. ආයෙත් ඒක භාරගෙන සංවර වෙනවා. ඔය විදියට දිගින් දිගටම, දිගින් දිගටම ගියාම තමයි අපිට අර වරදින් නැති අරමුණ හටගන්නකොටම දැකගන්න පුලුවන් තැනකට එන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඉතින් මේ ආයති සංවරයට තමයි ශාසනයේ පණ කියලා කියන්නෙ. ශාසනයේ පණ රැකෙන්නේ ආයති සංවරය හරහා. ආයති සංවරය කියන එකෙ නාතිබුනා නම් මිනිස්සු එක සැරයක් වැරදුනාට පස්සෙ මේක අතහැරලා දානවා. මේක අතහැරලා දාන්නැතුව වැරදුනාට පස්සේ නැවත අපිට ආයෙත් සංවර වෙලා මේ වැඩේ කරන්න පුලුවන් කියලා ගුණයක්, මේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්නලා දීපු නිසයි ශාසනයේ මෙච්චර කාලයක්ම රැකිලා ඉන්නෙ. නැත්නම් ශාසනේ මැරිලා මෙලහකට. ඒ නිසා ශාසනයේ පණ තියෙන්නෙ මේ නැවත සංවර වෙන්න පුලුවන් ගුණය තුළයි.

ඉතින් මේ අපි දැන් මේ සතිය කියලා කතා කරන්නෙ අප්‍රමාදයනෙ. ඉතින් මේ අප්‍රමාදය ගැන කතා කරද්දි, අපි හිතමු දැන් අපේ පර්යංකයට ගියා, අපි හුස්ම මූල කර්මාන්තය ඉස්සරහින් තියාගෙන ඉද්දි හුස්ම රැලි දෙක තුනක් බලනකොට ඔන්න අපේ හිත පිට ගිහිල්ලා. එතකොට මගේ හිත දැන් තියෙන්නෙ තියෙන්න ඕන තැන නෙමෙයි. මගේ හිත

තියෙන්නෙ දැන් නොතිබිය යුතු තැනක. මූලකර්මස්ථානයේ නෙවෙයි. කෙලේශයක තියෙන්නෙ කියලා මේ දැකගන්න එක තමයි අපි ඉස්සරවෙලාම කරන්නෙ. ඉතින් මට මේ වැරැද්දක් වුනා කියලා පිළිගන්නෙ නෑ. ඔව් මගේ හිත තියෙන්නෙ දැන් වැරදි තැනක. ඒ කියන්නෙ මම දැන් වැරැද්දෙ ඉන්නෙ කියලා භාරගන්න එක. ඒක අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කයින්නෙ නිවන් දකිනවාට ත් වැඩිය වටිනවා ඒක පිළිගන්න එක. මොකද එතනින් තමයි නිවනට දොර ඇරෙන්නේ. අපි ඒක කරන්නැති තාක් කල් නිවනට දොර ඇරෙන් නෑ. අපා සාමාන්‍යයෙන් ආගමෙන් අපේ ඔලුවට දාලා තියෙන්නෙ වැරැද්දක් වුනහම ඒකට පසුතැවෙන්න කියන එක, වහන්න කියන එක, හංගන්න කියන එක තමයි අපිට ආගමෙන් ඔළුවට දාලා තියෙන්නෙ.

හැබැයි නිවන කියන එකේදී නිවනට දොර හැරෙන්නෙ හංගන තැන නෙවෙයි, වැරැද්ද යට කරන තැන නෙවෙයි, වැරැද්දට පසුතැවෙන තැන නෙවෙයි, වැරැද්ද භාරගන්න තැන. ඔව් වැරැද්දක් වුනා කියලා ඒක දකින්න ඕන ඉස්සරවෙලාම. ඒ කියන්නෙ උදාරහණයක් පර්යංකයේදී නම් මගේ හිත දැන් තියෙන්නෙ තියෙන්න ඕන තැන නෙවෙයි. වැරදිලා තියෙන්නෙ ක්ලේශයක තියෙන්නෙ, සිතුවිල්ලක තියෙන්නෙ, ශබ්දෙක තියෙන්නෙ, මූල කර්මස්ථානයේ නෙවෙයි. සක්මනේදි නම් යටපතුලේ නෙවෙයි මගේ හිත තියෙන්නෙ, නන්නත්තාරෙ ගිහිල්ලා, වෙන තැනක ගිහිල්ලා කියන එක පිළිගන්න ඕන, භා ගන්න ඕන. නමුත් අපිට අර ආගමින් ඔළුවට දාපු දේ නිසා අපි ඒකට වෛර කරනවා. මම සිහියෙන් නෙවෙයි මේ වෙලාවේ හිටියෙ, මං අසත්නේ ඉන්නෙ කියලා දැක්ක ගමන් මිනිස්සු ඒකට කැමැති නෑ. ඉතින් කමටහන් වාර්තා කරන ගොඩක් අය කියන්නෙ අයියෝ මගේ හිත පිටයනවනේ මෑණියෙනේ කොච්චර ණය කරලත් වැඩක් නෑ මට හුස්ම රැලි තුන හතරයි බලන්න පුලුවන් වුනේ, මේක හරියන්නෙම නෑ, හරියන්නෙම නෑ කියලා එයාලට මේ වැරැද්ද පෙනිලා. පෙනිච්ච වැරැද්ද භාරගන්න බැරි නිසා ඒගොල්ලො අඳෝනා තියනවා, අයියෝ මේක කරන්න බෑනෙ මෙහෙමනේ කියලා. ඉතින් මෙතනදි මේ ගුණට අපිට ආගමෙන් දුන්නෙ නැහැ. දෙන්නෙ නැහැ. මොකද ආගමෙන් දීපු දේ තමයි අර යෝගාවචරයාගේ මනසින් එළියට පනින්නෙ. මේකට වෛර කරනවා, මේක දැක්ක එකට, මගේ හිත පිටපැන්නා, මගේ හිත ක්ලේශයකට ගියා කියන එකට වෛර කරනවා.

ඉතින් ඒක අකුසලයක් කියලා අපි කියමුකො, දැන් ඇත්තටම අපි මූල කර්මස්ථානයෙන් පිට පැනලා ක්ලේශයක්, ඒ කියන්නෙ අකුසලයක්. මේ අකුසලය, අකුසලය විදියට දැකගන්න එක, අප්‍රමාදය කියලා අපේ මිනිස්සුන්ගේ ඔළුවට දෙන්නෙ බෑ. ඒක අප්‍රමාදය කියලා දෙන්න බෑ. අපේ අය හිතන් ඉන්නෙ ඒක මහා සාපයක්, ඒක හෙණ ගහන දෙයක්, ඒක අපාගත වෙන දෙයක් මේ පාපය පාපය වශයෙන් දකිනවා කියන එක. ඉතින් මෙනතදි යෝගාවචරයාගේ හිත විතරක් නෙවෙයි මේකට දෙස්දෙවොල් තියන්නෙ. වැරැද්ද වැරැද්ද විදියට දැකපු එකට යෝගාවචරයාගේ හිත විතරක් නෙවෙයි එයාගේ වටේ ඉන්න කට්ටියත් හිනාවෙන්න පටන් ගන්නවා. සමච්චල් කරන්න පටන් ගන්නවා, ගරහන්න පටන් ගන්නවා, අයියෝ උඹට වැරදුනානෙ කියලා. මෙන්න මේ නිසා තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ මූලික පදනම හදාගන්නකල් යෝගාවචරයාට ආරණ්‍යයට යන්න, ශූන්‍යාගාරයට යන්න, රුක්ඛමූලයට යන්න කියන්නෙ මොකද අර අසත්පුරුෂ ජනයාගෙන් වෙන් වෙලා සත්පුරුෂයො ආශ්‍රය කරගෙන ආරණ්‍ය, ශූන්‍යාගාර, රුක්ඛමූල සේවනය කරන්න කියන්නෙ මෙන්න මේක නිසා. මේක සාමාන්‍ය ලෝකයා පිළිගන්නෙ නෑ. වැරැද්ද වැරැද්ද වශයෙන් දකින එක, වැරැද්ද දකින එක, වැරැද්ද පිළිගන්න එක, වැරැද්දට මුහුණට මුහුණ දාන එක, වැරැද්ද දිහා බලන එක සාමාන්‍ය ලෝකයො සියයට දහස් ගාණක් ප්‍රතික්ෂේප කරන නයාට අඳුකොළ වගේ අකැමැති දෙයක්. ඒ නිසා මේ සාමාන්‍ය ලෝකයා

පිළිගන්නෙ නැති නිසා යෝගාවචරයා තැලෙනවා, පොඩිවෙනවා සැහෙන්න මිරිකෙන්න ගන්නවා, මේක අනිත් මිනිස්සු දැනගන්න, දැකගන්න තැනකදි කරන්න ගියාම.

ඒ නිසා තමයි මේ සියලු පහසුකම් සලසලා අද වර්තමානෙ centres වල මේ යෝගාවචරයා මෙහෙම පීඩාවකට පත්වෙන නිසා මේ සියලු පහසුකම් සලසලා උපකාර ටික දීලා සත්පුරුෂ ආශ්‍රය දීලා මේ යෝගියාගේ මනසට සහනයක් දෙන්න, මේ වැරැද්ද දකිනකොටම යෝගාවචරයො සැහෙන්න මිරිකෙන්න පටන් ගන්නවා කියන එක කර්මස්ථානාචාර්‍යවරු දන්නවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ දන්නවා. ඒ නිසයි බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ සත්පුරුෂයෙක් ආශ්‍රය කරන්නෙ. ඒ වෙලාවේ අතදෙන්නෙ සත්පුරුෂයා විතරයි. අසත්පුරුෂයො මේකට හෙලා දකිනවා, ගරහනවා, වැරැද්ද දකින එක. සත්පුරුෂයා කියනවා නෑ ඔක ඔහොම තමයි, ඔක තමයි ස්වභාවය, මෙන්න මේකයි ඔතනදි කරන්න ඕන කියලා එයාට නැවත නැවත නැගිටින්න අතදෙනවා. මේකට තමයි ශාසන සම්පත්තිය කියන්නෙ. මේක තමයි ශාසනය කියන්නෙ. වැරැද්දක් දැක්කට පස්සෙ ඒකට නොසැලී ඒක හදාගන්න එකට ඒකට මුහුණ දෙන්න පුලුවන් ගතිය හදාගන්න එක තමයි ධර්මය කියලා කියන්නෙ. ඒකට උදව් දෙන සත්පුරුෂ පිරිස ඉන්න එක තමයි ශාසනය කියලා කියන්නෙ. ඕකට තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ බුදුගතිය කියන්නෙ. ඒක අපේ මනසේත් උපද්දවගන්න පුලුවන්. අපි සම්ප්‍රදායෙන් දන්න බුද්ධත්වය නොලැබුවාට බුදුරජාණන් වහන්සේගේ මනසේ හටගත්තු මානසික ගති ටික තමයි අපි මේ හදාගන්න යන්නෙ යම් මට්ටමකින්. ඕකට තමයි ශාසනය කියන්නෙ, ඕකට තමයි ධර්මය කියන්නෙ. මේ වැරැද්ද දැකලා නොසැලී ඒක හදාගන්න නැවත නැගිටින එක, ඒකට අතදෙන එක සත්පුරුෂ ආශ්‍රය.

ඉතින් මේ වැරැද්දක් හමුවේ කම්පා නොවෙන මානසිකත්වය වෙන කිසිම ධර්මයකින් එන්නෙ නැහැ, ඒක එන්නෙ සතියෙන් විතරයි. සතිය පිහිටුවීම හරහා තමයි ඒක එන්නෙ, ඒකෙ ශ්‍රද්ධාවෙන් එන්නෙත් නෑ, ඒක වීර්යයෙන් එන්නෙත් නෑ, ඒක සමාධියෙන් එන්නෙත් නෑ, ඒක ප්‍රඥාවෙන් එන්නෙත් නෑ. එනවා නම් මේ සතිය පැත්තකට දාල මේ ශ්‍රද්ධා විරිය සමාධි ප්‍රඥා ඉස්සරහින් තියාගෙන ආගමික පසුබිමක දුවපු මිනිස්සුන්ට මේවෙනකොටත් ඒ ගතිය ඇවිල්ලා තියෙන්න ඕන, පාපයට කම්පා නොවෙන ගතිය. තමන්ගේ අතින් පවක් වුනාට පස්සෙ ඒකට කම්පා නොවී නොසැලී ඒක දැකගෙන නැවත සංවරයට එන්න පුලුවන් ගතිය එන්නෙ සතිය හරහා විතරයි. ඉතින් අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ලස්සන උපමාවක් කියනවා ඕකට, පොඩි බබෙක් හරහා වැටිලා ඉන්න කාලෙ ඒ ළමයා වැටෙන්නෙ නෑ. මොකද හරහානෙ ඉන්නෙ. ඒක ස්ථිරව පිහිටලා තියෙනවා. හැබැයි මේ ළමයා නැගිටින්න පටන් ගන්නකොට, නැගිටලා ඇවදින්න පටන් ගන්නකොට, ඇවිදලා දුවන්න පටන් ගන්නකොට එයාට වැටෙන්න ගන්නවා. එතකොට තමයි එයා වැටෙන්න ගන්නෙ. එතකොට මේ ළමයෙක් නැගිටලා ඇවිදින්න හදද්දි ඒ ළමයා වැටෙනවා කියන එක ඒ ළමයාගේ හානියක් නෙවෙයි. ඒ ළමයාගේ පිරිහීමක් නෙවෙයි, ඒක ඒ ළමයාගේ දියුණුවේ ලක්ෂණයක්.

අන්න ඒ වගේ තමයි සතිය. අපි මේ සතිය කියන එක අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ අපිට සතිය පුරුදු කරන්නැතිව ඉන්න තාක් කල්, සතිය කියන එක අපි දන්නෙත් නෑ. සතිය කියලා එකක් පුරුදු කරන්නෙත් නෑ, එතකොට මිනිස්සුන්ගේ ජීවිතේ මල් වගේ නිකං මිනිස්සුන්ට දැනෙන්නෙ. මොනවත්ම දන්නෙ නෑනෙ. අර ළමයා බිම ඇලවෙලා ඉන්න කාලෙ ඒ ළමයට කිසි ප්‍රශ්නයක් නෑ, වැටෙන් නෑ. හැබැයි නැගිටින්න පටන් ගත්තට පස්සෙ වැටෙන්න ගන්නවා. ඒ වගේ මේ සතිය කියන්නෙ මොකක්ද කියලා දැනගෙන, සතිය පුරුදු කරන්න පටන් ගද්දි එයාට අත්වැරදි වෙනවා. අත්වැරදි වෙනකොට අර ළමයා නැගිටලා

ඇවිදින්න හදද්දි වැටෙනකොට පසුතැවිලා හරියන්නෑ, නැවත නැගිට්ටවලා ඒ ළමයාට අතදෙන්න ඕන. ඒ වගේ අපිට වැරදෙන තැනදි අපි ඒවට පසුතැවිලා හරියන් නෑ, අපි නැගිටලා නැවත ආයෙ සතිය පුරුදු කරන්න පටන් ගන්න ඕන. එතකොට මිනිස්සු අහයි, සතිය දන්නෙ නැතිව සතිය පුරුදු කරන්නැතිව ඉන්න කාලෙ ජීවිතේ ශෝකයකට යනවා නම් මොකටද මේ සතියක් පුරුදු කරන්නෙ.

ඉතින් එතකොට අහන්න එහෙනම්, ඔබ ළමයෙක් ඉපදුනාට පස්සෙ මේ හරහා හැමදාම තියාගෙන ඉන්න එකද හරියන්නෙ, ඒ ළමයා වැටි වැටී හරි නැගිටින්න ඕනෙ, ඇවිදින්න ඕනෙ, දුවන්න පනින්න ඕන එක තමයි ජීවිතේ. ඒක අත්‍යවශ්‍යයි මනුෂ්‍යයෙකුට. ඒ ළමයාගේ ජීවිතේ ජයගන්න නම් ඒක ඕනෙ. ඒ වගේ තමයි අපිට අපේ මනස ජයගන්න ඕන නම් අපිට මේ අපි හොයන පරම සැපයක් තියෙනවා නම් ඒකට මේ දේ කරන්න සිද්ධ වෙනවා. ඉතින් මේ සතිය නැති බව දැකගන්න එක විශාල ශක්තිමත් සතියක්. සතිය නැති බව දැකගන්න එක ලොකු සතියක්, සතිය තියෙන එක දැකගන්න එකට වැඩිය සතිය නැති තැන සතිය පිහිටුවන එක, සතිය නැති බව දැකගන්න එක ඉතාම ශක්තිමත්, හරි පදනමක් සහිත ශක්තිමත් සතියක් බවට පත්වෙනවා.

ඉතින් මේකෙදි ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ හරි ලස්සන උපමාවක් කියනවා මට ඇහිලා තියෙනවා. අපි මේ ගලන ගංඟාවක් හරි ඇළ පාරක් හරි වතුර පාරක් හරි හරස් කරලා අපි වැව් බැම්මක් හදන්න පටන් ගන්නකොට මුලින්ම කරන්නෙ වැලි කොට්ට දාලා, ටිකක් ගඟ හරස් කරලා එක පැත්තකින් පැත්තකට අරන් ගිහිල්ලා වතුර පාර යන්න ඉඩ තියලා අර වැලිකොට්ට ගහපු තැන ඉඳලා ඩෑම් එකක් හදන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට මේ වැලිකොට්ට දාද්දි පළවෙනි වැලිකොට්ටෙ දානකොට ඒ වැලිකොට්ටෙට සාපේක්ෂව ගඟ සැඩවෙන්න පටන් ගන්නවා, වතුරපාර හැප්පෙනවා ඇවිල්ලා වැලිකොට්ටෙ. දෙවෙනි එක දැම්මම දැන් වැලි කොට්ට දෙකක හැප්පෙන තරමට ගඟ රළු වෙනවා, සැඩවෙනවා, හැප්පෙනවා, අවුල් වෙනවා, ඇවිස්සෙනවා. කීකරු වෙන්නෙ නැහැ. වැලි කොට්ට ගහන්න ගහන්න ගඟ කීකරු වෙන්නෑ, අකීකරු වෙනවා. පුලුවන්තරම් ඇවිල්ලා හැප්පෙන්න තමයි බලන්නෙ. ඒ වගේ තමයි කියනවා අපි මේ ගලාගෙන යන ප්‍රවාහයකට සිහියක් කියලා එකක් දන්නෙවත් නැතිව, සිහියක් නැති මේ ඔහේ ගලාගෙන යන ජීවිතේකට සතිය කියන වැලි කොට්ටෙ දාපු ගමන් මේක හැප්පෙනවා ඇවිල්ලා. අර ප්‍රවාහය හැප්පෙනවා, මල් වගේ කියලා හිතපු ජීවිතේ ඇවිල්ලා හැප්පෙනවා. එතකොට අර වගේ ඇවිස්සිල්ලක්, අර වගේ අත පල්ලෙන් වැටෙන ගතියක්, වරදින ගතියක් අපේ මනසේ හටගන්න පටන් ගන්නවා අපි මේ කරගෙන යන ගමනේදි. හැබැයි ඒක අර වැලිකොට්ටයක් දැම්මහම ඒකෙ වතුර පාර ඇවිල්ලා හැප්පිලා කලබලයක් කලාට ඒක ඩෑම් එක වදිනවා කියන්න අරමුණක්. ඒ කියන්නෙ ගඟ හරස් වෙනවා මේකෙන්. ඒක සාර්ථකත්වයේ සළකුණක් මිසක් ඒක අසාර්ථකත්වයේ සළකුණක් නෙවෙයි.

ඉතින් යෝගාවචරයාට මේ කියන සුතමය ඥාණය නැති වුනාම කමටහන හරියට ශුද්ධ නොවුනහම, සතිය කියන්නෙ මොකක්ද කියන එක තේරෙන් නැති වුනාම යෝගාවචරයාට මේ සතිය නැතිවෙච්චි වෙලාවේ ඒක තේරෙනකොට ඒක ලොකු වැරැද්දක් කියලා තමයි යෝගාවචරයාට දැනෙන්න ගන්නෙ. අයියෝ මට මේක කරන්න බැහැනෙ, සතිය පිහිටන් නෑනෙ මං කොච්චර කලත් හරියන් නෑනෙ කියලා තමයි යෝගාවචරයාට හිතෙන්නෙ. එතකොට යෝගාවචරයාගේ හිත පෑරෙන්න ගන්නවා. නමුත් ඒ පෑරෙන හිත පසුබෑමක් ඇතිනොවීම පිණිස මේ සතිය නැතිබව දැනගන්න එක, සතියේ තවත් ශ්‍රේෂ්ට පැතිකඩක් කියලා යෝගාවචරයා දැනගෙන ඉන්න ඕන. එතකොට තමයි අර සතිය නැතිවෙලාට හිතේ පසුතැවෙන ගතිය, හිත පෑරෙන ගතිය, හිත

පහුබහින ගතිය ඇතිවෙන්නෙ නැත්තෙ. ඒකට යෝගාවචරයාට මේ සූතමය දැනුම ඉස්සෙල්ලා තියෙන්න ඕන. සතිය නැති බව දැනගන්න එක සතියේ තවත් ශ්‍රේෂ්ට ශක්තිමත් පැතිකඩක් කියලා. ඒක අප්‍රමාදය, ඒ අපි හිතනවා ඒක වැරැද්දක් කියලා. නමුත් ඒකට තමයි අප්‍රමාදය කියලා කියන්නෙ. පාපය පාපය වශයෙන් දැකගන්නවා මේ සතිය විසින්. ඒක ලොකු විප්ලවයක්. මොකද අපි ආගම විසින් අපේ මනස එක පැත්තකට programme කරලා තියෙන්නෙ, අම්මෝ පාපය දකින්න එපා, දකින්න බෑ, දැක්කොත් අපායට යනවා කියලා.

ඉතින් මේ පාපය පාපය වශයෙන් දැකලා ඒක කතා කරන්න ගියාම සමාජය කැළඹෙන්න ගන්නවා. ඒක විප්ලවයක් වෙනවා. ඒක වරදක් විදියට දකින්න ගියාම ඒක උමතුවක් වෙනවා, ඒක පිස්සුවක් වෙනවා. මේ පාපය පාපය වශයෙන් දකින එක වැරැද්දක් විදියට දකින්න ගියාම ඒක පිස්සුවක් වෙනවා. ඉතින් ඇත්තටම නම් පව පව විදියට දකින එක ශ්‍රේෂ්ට දැක්මක්.

එතකොට දැන් යෝගාවචරයන්ට හිතෙන්න පුලුවන් මේ හිතේ හටගන්න අකුසලය, අකුසලය වශයෙන් දකිනකොට ඒක කොහොමද සතියෙන් දකින්නෙ, මොකද සතිය කියන එක සෝබන චෛතසිකයක්. ඒක කුසල පාර්ශවයේ විතරයි තියෙන්නෙ. එතකොට මේ පාපය දකිනකොට ඒක කොහොමද පිනක් වෙන්නෙ. පාපය දකිනවා නම් ඒක කොහොමද ශ්‍රේෂ්ට වෙන්නෙ, කොහොමද සතිය කියලා කියන්නෙ, ඔන්න සමහර යෝගාවචරයන්ට හිතෙන්න පුලුවන්. එතකොට අපිට එක අරමුණක්, අරමුණු දෙක තුනක් එක හිතකින් දකින්නබෑ. අපේ මනසේ හටගන්න එක සිතුවිල්ලක් විතරයි. ඉතින් පාපය ඇතිවෙන සිත ඊළඟ සිතෙන් තමයි අපි දකින්නෙ. ඒ විදියට පාපය දැක්කොත් විතරයි අපිට පාපයෙන් මිදෙන්න හේතුවක් වෙන්නෙ, පාපය දැක්කොත් විතරයි අපිට ඒකෙන් ගොඩඑන්න පුලුවන් වෙන්නෙ කියන එක මිනිස්සුන්ගේ මනසේ ඇතිවෙලා නෑ, මිනිස්සුන්ගේ මනසේ ඒ දැක්ම ඇතිවෙලා නැහැ. දැක්කට පස්සෙ අපිට ඒක රසවිඳන්නෙ නැතිව, ඒකත් එක්ක තව කතන්දර ගොතන්නෙ නැතිව, ඊටපස්සේ තමයි අපිට ඒකෙන් මිදෙන්න ඕන කියන මානසිකත්වය එන්නෙ.

ඉතින් ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා මේ පාපය දකින එක තමයි ශාසනයේ කොඳු නාරටිය. ශාසනයේ ප්‍රතිපත්තිමය පැත්තෙ කොඳුනාරටිය වෙන්නෙ. ඒක ඉතාම වැදගත් තැනක් යෝගාවචරයාගේ මනසේ ඇතිවිය යුතු ඉතාම හොඳ සන්ධිස්ථානයෙක් මේක. ඉතින් මේ යෝගාවචරයාට මේ මූලික වැටහීම් ටික නැතිවුනාම යෝගාවචරයාට හිතෙනවා භාවනා කරන්න එන හැමයෝගාවචරයෙක්ම, අපි වුනත් මෙතනට අහුවුනා, මුලින්ම හිතනවා යෝගාවචරයා භාවනා කරන්න පටන් ගත්තහම කයින් කිසිම වරදක් වෙන්න බැහැ, වචනයෙන් කිසිම වරදක් වෙන්න බැහැ, හිතින් කිසිම වැරදි සිතුවිල්ලක් පහළවෙන්න බැහැ කියලා යෝගාවචරයා හිතනවා. පව් වෙන්නම බැහැ, සිහිය තියන්න පටන් ගත්තා නම් පැයක පර්යංකයකට ගියා නම් පර්යංකය පටන් ගත්තු වෙලේ ඉඳලා අවසාන තත්පරය දක්වාම සිහිය එකදිගට තියෙන්න ඕන කියලා යෝගාවචරයා හිතනවා. මෙන්න මෙතන තමයි යෝගාවචරයා වැඩිපුරම හිරවෙන තැන, පීඩාවට පත්වෙන තැන, භාවනාව එපාවෙන තැන, නීරස වෙන තැන.

මේ උගුලට අපිත් අහුවුනා. ඊටපස්සෙ තමයි අපි සූතමය වශයෙන් ගුරුවරයාගෙන් කමටහන් ශුද්ධ කරගෙන මෙතනින් ගොඩ එන්න අපි පිහිට හදාගන්නෙ, හැම යෝගාවචරයෙක්ම අහුවෙනවා. නමුත් මෙතනදි අවාසනාව තමයි ඔබ වටේ ඉන්න බාහිර ලෝකෙන් මේකට පිහිටක් එන්නෙ නැහැ. ඒකට තමයි අපිට සත්පුරුෂයො ඕනෙ.

කර්මස්ථානාචාර්යවරු ඕනෙ, ගුරුවරු ඕනෙ. නමුත් මෙතනදි පිහිට අත්‍යවශ්‍යම තැනක් යෝගාවචරයාට. මේක සමහරු මේ පාපය පාපය වශයෙන් දකින එක මහා සාපයක් විදියට අරගෙන මේක කටුගෙයක් කරගන්නවා, ඒක අත්ථකිලමතානුයෝගයට දාගන්නවා. තව සමහරු ඉන්නවා මේ පව් දකිනවා නම් දකින එක ප්‍රශ්නයක් නෙවෙයි නම් දකින එක හොඳයි නම් එහෙනම් කොච්චර පව් කලත් කමක් නැනෙ කියලා දිගට හරහට පව් කරන්න පටන් ගන්නවා සතුටින්, ඒක කාමසුඛල්ලිකානුයෝගයට ඔන්න දාගන්නවා. තව සමහරු ඉන්නවා මේ අන්ත දෙකෙන්ම අයින් වෙලා මේක පාපයෙන් ගැලවෙන්න හේතුවක් කරගන්නවා. පාපය පාපය වශයෙන් දකින එක එයින් ගැලවෙන්න හේතුවක් කරගන්නවා, අර අන්ත දෙකෙන් අතහැරිලා. නැත්නම් ගොඩක් අය මේ අන්ත දෙකට තමයි වැටෙන්නෙ. ඒක කටුගෙයක් කරගන්නවා, එක්කො පව් කරගන්න ඒක හේතුවක් කරගන්නවා.

ඉතින් අපේ හිත මුලදි මෙහෙම පසුතැවුනට ඒක සතිය තියන්න බාධාවක් නෙවෙයි. සතියට නුසුදුසු තැනක් නෙවෙයි ඒක. ඉතින් මුලින්ම අපේ හිත පසුතැවෙනවා. ඉතින් මේ සතිය නැති තැනකදි සතිය නැති මොහොතක් ගැන හිතේ කම්පා නොවෙන ගතියක් තියෙනවා නම් සතිය නැති තැනකදි මට සතිය නෑ කියලා දැනගත්තට පස්සෙ කම්පා නොවෙන මානසිකත්වයක් එනවා නම් අපි ඒකට තමයි කියන්නෙ සති බලය කියලා. සති බලය, මුලදි කම්පා වෙනවා. නමුත් අපි අර ටික ටික තේරුම් අරගත්තට පස්සෙ කාලයක් යද්දි කම්පා වෙන්නෙ නැති මානසිකත්වයක් එනවා, මේක ස්වභාවික දෙයක් කියලා යෝගාවචරයාට තේරෙන්න පටන් ගන්නවා.

ඉතින් මෙන්න මේ කියන වැටහීමත් එක්ක දිගින් දිගට අතනෑර සතිය පුරුදු කරගෙන යද්දි මේ සතියට සම්පජඤ්ඤය එකතු වෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ නුවණ, මේ වෙන්නෙ මොකක්ද මෙතන ඇත්ත මොකක්ද කියලා තේරෙන්න සෑහෙන පැතිකඩවල් වලින් නුවණ එකතු වෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒ නුවණත් එකතු වුනාට පස්සෙ මනස උපෙක්ෂා වෙනවා මේ මනසේ හටගන්න ස්වභාවයන් ගැන. මේ මට්ටම් වලට එනකොට තමයි යෝගාවචරයාගේ මනස ධම්මානුපස්සනා කොටස් දක්වා එන්නෙ. මේ විදියට සතියයි සම්පජඤ්ඤයයි උපෙක්ෂාවයි කියන මේ ධර්මතා ටික එකට එකතු වුනු තැන තමයි සම්මා සතිය කියන එකට දොර ඇරෙන්නෙ. එතෙක් සම්මා සතිය නෙවෙයි, සතියේ මූලික අවධි ටික, සතියේ ළදරු අවස්ථාවන්, අපි මේ අවධානය තියන එක. ගොඩක් අය මේකට ගර්හා කරන්නෙ මේකෙ වෙන process එක දන්නෙ නැති නිසා. එතකොට සතියෙන් අපි මේ මූලික අවධානයෙන් මූලික දැනුවත් බවින් අපි පටන් අරගෙන ඒක ටික ටික තහවුරු වුනාම මේකට සම්පජඤ්ඤය එකතු වෙනවා. සම්පජඤ්ඤය එකතු වෙලා කාලයක් ඉස්සරහට යනකොට ඒකට උපෙක්ෂාව එකතු වෙනවා. මේ ගුණ ටික එකට එකතු වෙන තැන, මේ සතියත් එක්ක සම්පජඤ්ඤය සමාධි - මේ සමාධි එහෙමත් එනවා. මොකද සමාධි නැතිව අපිට දේක ධර්මතාවය දකින්න බැහැ. එතකොට මේ මූලික කරුණු ටික විශේෂයෙන් සතියයි සම්පජඤ්ඤයයි, උපෙක්ෂාවයි මේ කරුණු ටික එකතුවුනු තැන තමයි සම්මා සතිය කියන මානසික තත්වය ගොටනැගෙන්න පටන් ගන්නෙ.

ඉතින් මේ දක්වා එනකොට, සම්මා සතිය කියන මේ මොහොත දක්වා එනකොට යෝගාවචරයා සීලයෙන් ශක්තිමත් වෙලා, සමාධියෙන් ශක්තිමත් වෙලා. මොකද ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව කියන කොටස් ටික මේ වෙනකොට පහුවෙලා ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ. අපි මේකෙ එක ගොනුවක් එක link වෙන බවක් අපි කලින් ඉදලම කතා කරලා තියෙනවා. එතකොට මේ මොහොත දක්වාම එනකොට ඒ අයගේ සීලය පදනම් සහිතයි, සීලය ශක්තිමත් වෙලා, සති සමාධි ප්‍රඥා

උපෙක්ෂා මේ ධර්මතා සහිතව ගොඩනැගුනු මානසිකත්වයක් තමයි තියෙන්නෙ. ඒ තැනදි සම්මා සතිය කියන එක වැඩෙන්න පටන් ගන්නවා. සම්මා සතිය කියන එක මෝදු වෙන්න පටන් ගන්නවා, මුල් අල්ලන්න පටන් ගන්නවා.

ඉතින් මේ කාරණය තමයි මට අද කතා කරන්න ඕන වුනේ. කොහොමද මේ සම්මා සතිය කියන එක ගොඩනැගෙන්නේ කියලා. ඊළඟට සම්මා සමාධි ගැන කතා කරන්න තියෙනවා. අපි ඊළඟ වීඩියෝ එකෙන් ඒ පිළිබඳව කතා කරමු. තෙරුවන් සරණයි!

47) [භාවනාව යනු සමාධියද? | සම්මා සමාධිය - part - 1 | Right concentration | @alokaalighttolife]

තෙරුවන් සරණයි! අපි අද කතා කරන්නෙ සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනා මාලාවේ අන්තිම කොටස් වල තියෙන ධම්මානුපස්සනා කොටස් වල තියෙන ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයට අදාල දේශනාවක්. අපි කලින් අන්තිමට ගෙනාපු වීඩියෝ එකේ සම්මා සතිය ගැන තමයි කතා කලේ. ඉතින් අද අපි සම්මා සමාධිය ගැන කතා කරන්නෙ. ඉතින් මේ සම්මා සතිය ගැන කතා කරද්දි අද බොහෝ දෙනා කෑගහනවා මේ සතිය පුරුදු කරන එක, මේ සතිමත් වීම කියන එක, mindfulness practise කරන එක වැරදි එකක්. ඕකෙ සම්මා සතිය නැහැ කියලා. අපි මේක පටන් ගන්නකොටම සම්මා සතිය එනවා නම් මෙච්චර තටමන්න ඕන නැහැ නිවන් දකින්න. සම්මා සතිය කියන එකට එයා වටේ එක්රැස්වෙන්න ඕන, සතිය වටේ එක්රැස් වෙන්න ඕන තව ගුණධර්ම අසීමිත ප්‍රමාණයක් තියෙනවා, ඒවා මේ පටන් ගන්නකොටම එනවා නම් මේ භාවනාවට අඩිය තියනකොටම හැම කෙනාම නිවන් දැකලා තියෙයි. එහෙම තියෙන්නෙ නැහැ.

මම නිතරම සාමාන්‍යයෙන් කියන උපමාවක් තමයි අපිට විශ්ව විද්‍යාල ප්‍රවේශය ගන්න ඕනිවුනොත් අපිට ඒකට යන්න පුලුවන් වෙන්නෙ උසස්පෙළින් පස්සෙ. හැබැයි අපිට එකපාරටම ළමයෙකුට උසස්පෙළට යන්න බැහැනෙ පැනගෙන. එයා මේ හෝඩියේ බාලාංශ පන්තියේ ඉඳලාම යන්න ඕන. එතකොට බාලාංශ පන්තියේ හෝඩියේ පන්තියේදි අපිට මොනවද උගන්වන්නෙ? අපිට උගන්වන්නෙ කුරුටු අඳින්න, බලිරූප අඳින්න, බෝල අඳින්න, ඉරිකැලි අඳින්න. අපිට ඕවා කියලා දෙන්නෙ හෝඩියේ පන්තියේදි. හැබැයි කවදාවත් උසස් පෙළ විභාගයකට මුහුණ දෙන්න මේ බලිකුරුටු මේ බෝල, මේ කුරුටු ගාන ඒවා මේ ඉරිකැලි වැදගත් වෙනවාද? අපිට ඒවයින් විශ්වවිද්‍යාල ප්‍රවේශයට යන්න උසස් පෙළ විභාගය ලියන්න කිසිම වැදගත්කමක් නෑ. හැබැයි ඒක නැතිව උසස්පෙළට යන්නත් බැහැ. ඒ බලිකුරුට්ට ඇඳලා ඒ රවුම් බෝල ඇඳලා ඉරිකැලි ගහලා ඒවයෙන් තමයි ළමයෙක්ගේ මනස හිමින් හිමින් ගොඩනැගෙන්නෙ උසස්පෙළ විභාගය දක්වා යන්න. ඒ නිසා කිසිම ළමයෙකුට හෝඩියට යන්නෙ නැතිව උසස්පෙළට පැනගෙන යන්න බැහැ. අතනින් තමයි පටන් ගන්නෙ. එතකොට අන්න ඒ වගේ දෙයක් මේක.

මේ සතිමත් වෙනවා කියන එක මේ වර්තමානයට අවදි වෙන්න උත්සාහ කරනවා කියන එක මේ මොහොතේ ජීවත් වෙන්න උත්සාහ කරනවා කියන එක පටන් ගන්නකොට සම්මා සතිය එන්නෑ. ඉතින් හුදු තියරිය විතරක් ගැන හිතලා කතා කරනකොට ඔය පටලැවිලි එනවා. ප්‍රායෝගිකව මේක පුහුණුවේ යෙදිච්චි කෙනෙකුට තේරෙනවා මේක කොහොමද හැදෙන්නෙ කියලා. ඉතින් එහෙම ක්‍රමානුකූලව සම්මා සතිය දක්වා ආවහම තමයි සමාධිය සම්මා සමාධියක් දක්වා අරගෙන යන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. සමාධි ඕන තරම් මේ ලෝකෙ තියෙන්න පුලුවන් සමථ ක්‍රම. ඒක සම්මා සමාධිය දක්වා එන එක ඒ පට

ඇරලා ඒ නිවැරදි track එකට ගන්න ක්‍රමය කියලා දුන්නෙ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ. ඉතින් නමුත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කෙනෙක් පහළ වෙලා සම්මා සමාධිය ගැන මෙහෙම විස්තරව කිව්වත් අදටත් බොහෝ දෙනෙක් පුරාතනයේ ඉඳලා හිතන් ඉන්නෙ භාවනාව කියපු ගමන් හැමෝගෙම ඔළුවට යන්නෙ සමාධිය. සමථය. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පහළ වෙන්න කලින් තිබුනු සමාධියක් තියෙනවා, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පහදලා දීපු සමාධියක් තියෙනවා. අපි මෙන්න මේ දෙකේ වෙනස හඳුනගන්න ඕන.

නමුත් බහුතරය අදටත් සම්මා සමාධිය කියලා හිතාගෙන ඉන්නෙ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ලෝකෙ පහළ වෙන්නත් කලින් තිබිච්ච් සමාධිය තමයි. ඒ නිසා මේ වෙනස හඳුනගන්නවා කියන එකෙන් මේක තේරුම් ගන්නවා කියන එක ලේසි වැඩක් නෙවෙයි. ඒ නිසා අපි මේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ලෝකෙ පහළ වෙන්නත් කලින් තිබුනු සමථ සමාධියයි, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පහළ වුනාට පස්සෙ මේ අඩුලුහුඬුකම් හදලා අපිට කියලා දීපු සමාධියයි අතර වෙනස හඳුනගන්න නම් අපිට සිද්ධ වෙනවා සමථ සමාධිය කියන්නෙ මොකක්ද සහ විපස්සනා සමාධිය කියන්නෙ මොකක්ද කියන මේ දෙක අතර වෙනස දැනගන්න. භාවනාව දියුණු කරගන්න කැමැති, නිවන පිණිස යන්න කැමැති ඕනම කෙනෙකුට මේක දැනගන්න සිද්ධ වෙනවා.

ඒ නිසා අපි තේරුම් ගන්න ඕන මේ සමථ සමාධි කියන එක නැත්නම් ධ්‍යාන සමාධි කියන එක ලෝකෙ කවදත් තිබුනා. ඒකට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කෙනෙක් පහළ වෙන්න ඕන නැහැ. සමථ සමාධි, ධ්‍යාන සමාධි කවදත් ලෝකෙ තියෙනවා. හැබැයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙතනදි මේ ධ්‍යාන වලින් ධ්‍යාන 1, 2, 3 කියලා ඔහොම වර්ග තියෙනවා. ඒකෙන් පළවෙනි ධ්‍යානය භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විස්තර කරන්නෙ කොහොමද කියලා පොත පත ඇසුරු කරන අය දන්නවා ඇති. ඒකෙ කියන්නෙ අකුසලයෙන් වෙන්ව, විවේකය ඇසුරු කරමින් විතක්ක විචාර පීති සුඛ ඒකාග්ගතා සහිත මේ අංග වලින් යුක්ත, ඒ අංග සහිතව උපන් මානසිකත්වයක් තමයි මේ ප්‍රථම ධ්‍යානය කියන්නෙ කියලා. එතකොට මෙතනදි අකුසල ධර්මයන්ගෙන් මනස වෙන් වෙලා තියෙන්න ඕන. විවේකය ඇසුරු කරලා තියෙන්න ඕන. එතකොට තමයි මේ සවිතක්ක, සවිචාර කියන මේ අංග සහිත ප්‍රථමධ්‍යාන මනස අපේ මනසේ හටගන්නෙ. ඉතින් අපි මේ පත පොතේ තියෙන මේ අංග ටික ගැන මෙහෙම නිකම්ම ඉගෙන ගත්තට මේක හුදු දැනුමක් තිබුනාට, මේක ගැන හරියට මොකක්ද මෙතන මේ වෙන්නෙ කිලා දන්නෙ නැති කෙනෙකුට මේකෙ නිකං මැජික් එකක් වගේ තමයි සාමාන්‍යයෙන් දැනෙන්නෙ. නමුත් මේකෙ තියෙන මේ ධ්‍යාන අංග වගේම ඒකට සාපේක්ෂව ඒ අංග වලට සාපේක්ෂව මේ ප්‍රථම ධ්‍යාන සිත උපදිනකොට ප්‍රහීණ වෙන අංග ටිකකුත් තියෙනවා. ප්‍රහාණය වෙලා යන ටිකකුත් තියෙනවා.

ඉතින් මේක දන්නෙ නැති කෙනෙක් මෙතනට ආවට පස්සෙ එයා හිතන්න ඉඩකඩ තියෙනවා කියනවා රහත් වුනා කියලාවුනත් හිතන්න ඉඩකඩ තියෙනවා. මොකක්ද මේ වුනේ කියලා දන්නෙ නැති නිසා. ඒ නිසා තමයි ගොඩාක් වෙලාවට භාවනා කරලා මේ වගේ පුංචි, පුංචි කියන්නත් බැහැ කාමලෝකයත් එක්ක බලපුවාම. ඒ වගේ මානසිකත්වයකට ආවම ගොඩක් අය මං මාර්ග ඵල ලැබුවා, මම රහත් වුනා, කියාගෙන කෑකොස්සන් ගහන්නෙ මේක රැවටෙන්න ඉඩකඩ තියෙන තැනක් ඇත්තටම. මෙතෙන්දි කොහොම වෙතත් මේ ධ්‍යානාංග පහ සාක්ෂාත් කරද්දි ලොකු සහනයක් දැනෙනවා, මෙන්න මේ සහනය නිසා තමයි ගොඩාක් අය මෙතනදි රැවටෙන්නෙ. මං මෙහෙම මෙහෙම මාර්ග ඵලයක් ලැබුවා කියලා. ඉතින් අපි මේ විතක් විචාර කියන අංක ප්‍රථමධ්‍යාන සිතේ හටගන්නකොට හැම අංගයක් හරහාම සිද්ධ වෙන එක එක කෘත්‍යයන්

තියෙනවා. ඒ කෘත්‍යය විදියට තමයි අපි ගන්නෙ, ඒ අංග ටික සාක්ෂාත් වෙනකොට ප්‍රහීණ වෙන අංග ටිකක් තියෙනවා. මේ එක එක අංගයක් හරහා තමයි ඒ ප්‍රහීණ වෙන අංග ටික සිද්ධ වෙන්නෙ. වෙන මොනවත් නෙවෙයි පංච නීවරණ ධර්ම තමයි යටපත් වෙන්නෙ. ප්‍රහීණ වෙනවා කියන්නෙ මේ ස්තීරව ප්‍රහීණ වෙනවා නෙවෙයි. යටපත් වෙනවා. යට කරගෙන තමයි ඉන්නෙ මේ ධ්‍යානාංග පහක් විසින් පංච නීවරණ ධර්ම යටකරගෙන ඉන්නවා.

මොනවද එතකොට දැන් නීවරණ ධර්ම තියෙන්නෙ කාමච්ඡන්ද ව්‍යාපාද, ථීනමිද්ධ, උද්දච්ච කුක්කුච්ච විචිකිච්ඡා කියලානෙ. මෙතනින් කාමච්ඡන්ද නීවරණය යට කරන්නෙ අර ධ්‍යානාංග වලින් තියෙන ඒකාග්‍රතා චෛතසිකයෙන්. ඒකාග්ගතා කියන ධ්‍යානාංගයෙන් තමයි කාමච්ඡන්දය කියන නීවරණය යටපත් කරගෙන තියෙන්නෙ. එතකොට දෙවෙනියට තියෙන ව්‍යාපාද නීවරණය යට කරන්නෙ ප්‍රීතිය කියන ධ්‍යානාංගයෙන්. ඊටපස්සෙ ථීනමිද්ධය කියන නිදිමත සහිත නීවරණ ධර්ම යටපත් කරගෙන ඉන්නෙ සුඛය කියන ධ්‍යානාංගයෙන්. ඊටපස්සෙ උද්ධච්ච කුක්කුච්ඡ කියන නීවරණය, හිතේ විසිරීම කියන මේ නීවරණය යටපත් කරගෙන ඉන්නේ විතක්කය කියන ධ්‍යානාංගයෙන්. විචිකිච්ඡාව කියන නීවරණය යටකරගන්නෙ විචාරය කියන ධ්‍යානාංගයෙන්. එතකොට මේ නීවරණ ධර්මනෙ දැන් පරිඋට්ඨාන කෙලෙස් විදියටනෙ ගන්නෙ අපි මේ නීවරණ ධර්ම. එතකොට කාමවස්තු අතහැරලා, කාමය අතහැරලා වීතික්කම කෙලෙස් අයින් කරලා ආපු යෝගාවචරයෙකුගේ මනසේ ඊළඟට හටගන්න කෙලෙස් ටික තමයි පරිඋට්ඨාන කෙලෙස් කියලා කියන්නෙ. ඒකෙන් තමයි බැටකන්නෙ. අපි ඒ ගැන කලින් කතා කරලා තියෙනවා.

මේ පරිඋට්ඨාන කෙලෙස්, ඒ කියන්නෙ නීවරණ දර්ම යටපත් කරන්න නම් රූප, කර්මස්ථානයක හිත බඳින්න ඕන කියන එක තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියන්නෙ. ඒ නිසා තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පර්යංකයේදී හුස්ම නැත්නම් පිම්බීම හැකිලීම, නැතිනම් සක්මනේදී සක්මන් භාවනාව විදියට මේ ගන්නෙ රූපයක්, අපි ඉස්සරහින් තියාගන්නෙ රූප කර්මස්ථානයක්. ඒකත් එක්ක හිත නැවත නැවත පැවැත්වීමේදී තමයි, පවත්වනකොට තමයි මේ නීවරණ ධර්ම ටික, කාමච්ඡන්ද ආදී නීවරණ ධර්ම වලට මනසේ හටගන්න ඉඩක් නැතිව යනවා. විතක්ක විචාර පීති සුඛ ඒකාග්ගතා කියන මේ අංග ටික මනසේ හටගන්න පටන් ගන්නවා අපි නැවත නැවත අරමුණක් පරිශීලනය කරන්න පටන් ගන්නකොට. මෙන්න මේ විදියට මේ ධ්‍යාන අංග විසින් නීවරණ ධර්ම යටකරගෙන ඉන්න මානසිකත්වයක්, යටකරගෙන ඉන්න තත්වයකට තමයි අපි ප්‍රථම ධ්‍යානය කියලා කියන්නෙ. යම්කිසි වෙලාවකට මේ ධ්‍යානාංග ටික එහෙ මෙහෙ හැලහැප්පෙන්න ගත්තොත් නීවරණ ටික ආයෙ උඩ එනවා. එතකොට ප්‍රථම ධ්‍යානය ඉවරයි. ඔය විදියට නීවරණයකට මතුවෙන්න ඉඩදෙන්නේ නැතිව මේ ධ්‍යානාංග පහ නැවත නැවත මනසේ පවත්වගන්න, මනසේ වශියක් හදාගන්න ඕන. ඒකට අපි කියන්නෙ ධ්‍යාන වශී කරනවා කියලා, නැවත නැවත එයාට එතකොට පැයක් දෙකක්, එයාට අධිෂ්ඨාන කරලා හිතන කාලයක් මනස මෙහෙම පවත්වගන්න පුලුවන්. ඔහොම තමයි අපි සමථ ධ්‍යාන හදාගන්නෙ. සමථ ධ්‍යාන උපද්දවාගන්නෙ, ප්‍රථම ධ්‍යානය.

එතකොට මේක කොහොමද විපස්සනාවේදි එන්නෙ. දැන් මේ අපි සමථ කොටස ගැනනෙ, සමථ සමාධිය ගැනනෙ කතා කලේ. එතකොට විපස්සනා සමාධියේදී මේක කොහොමද සිද්ධ වෙන්නෙ. අපි සාමාන්‍යයෙන් යෝගාවචරයාට උපදෙස් දෙනවා පර්යංකයකට ගියාම මූල කර්මස්ථානය විදියට හුස්ම තෝරගන්නවා. ඔන්න අපි දැන් හුස්ම ගමුකො උදාහරණයකට. දැන් යෝගාවචරයා අශ්වාස, ප්‍රශ්වාස අරමුණට අවධානය දෙද්දි මේ

හුස්ම වදින තැනක් දැනෙන්න ගන්නවා, යෝගාවචරයෙකුට. ඒක උඩු තොලේ වෙන්න පුලුවන්, නාසයේ අග වෙන්න පුලුවන් නහයේ මැද වෙන්න පුලුවන්, නහයෙන් කෙළවර යන්න පුලුවන්. කොහෙහරි ඔය වදින තැනක් යෝගාවචරයාට හොයාගන්න පුලුවන් වෙනවා. අපි ඒකට කියන්නෙ කායද්වාරය. ඒ ස්පර්ශ වෙන තැනක් තියෙනවා. එතැන වැදෙනකොට මේ හුස්ම එතන වැදෙනකොට රෝගියාට දැනෙන දැනීම් ටිකක් තියෙනවා. හුස්ම උඩුතොලේ හෝ නාසයේ අග හෝ නාසයේ මැද හරි ඒ හුස්ම වදිනකොට කායාද්වාරය ස්පර්ශ වෙනකොට යෝගාවචරයාට දැනෙන දැනීම් ටිකක් තියෙනවා. එතකොට සමථ පැත්තට බර යෝගාවචරයෙක් නම් සමථයට හිත යන යෝගාවරයක් නම් එයාගේ මනස මේ කියන හුස්ම රැල්ල ගැන විතරයි එයාගේ මනස පවතින්නෙ. එයා ආස නිකම්ම හුස්ම දිහා බලන් ඉන්න විතරයි. වායෝ ධාතුව දිහා බලන ඉන්න විතරයි එයා ආස, එයා කැමති, එයාගේ හිත ඇදෙන්නේ ඒ පැත්තට. විස්තර ඒ කියන්නෙ දැනෙන දේවල් බලන්න එයාට කැමැත්තක් එන්නෙ නැහැ. සමහරවිට හිතෙන්නෙ නැහැ, සමහරවිට පේන්නෙත් නැහැ. අර කායාද්වාරයේ නාසයේ අග දැනෙනකොට දැනෙන දේවල් ටිකක් තියෙනවා. ඒ ටික එයාට පෙනෙන්නෙ නෑ ගොඩක් වෙලාවට. දැනෙන්නෙ නැහැ හිතන්නෙත් නෑ එයාට.

ඒවා දැනෙන්නෙ නෑ වගේ තමයි නිකම්ම හුස්ම රැල්ලට අවධානය යනවා විතරයි, සමතයට බර මනසක් තියෙන යෝගාවචරයෙක් නම්. එතකොට දැන් මෙතන අරමුණක් තියෙනවා අරමුණ තමයි හුස්ම, ද්වාරයක් තියෙනවා ඒ තමයි නාසයේ උඩුතොලේ ඒකට කියන්නෙ කායද්වාරය. එයින් නිපන්, මේ දෙන්නගේ ස්පර්ශයෙන් උපදින දැනීම් ටිකක් තියෙනවා. එතකොට විපස්සනාවට හිත බර කෙනෙකුට සමහර විට අරමුණ දැනෙන්නත් පුලුවන්, ද්වාරයේ වදින තැන දැනෙන්නත් පුලුවන්. එයින උපදින දැනීම් ටික දැනෙන්නත් පුලුවන්. සමහරවිට මේ තුනෙන් දෙකක් දැනෙන්නත් පුලුවන්. විපස්සනාවට බර කෙනෙකුට, සමථයේදී හුස්ම විතරයි එයාට දැනෙන්නෙ. හුදු හුස්ම වතරයි දැනෙන්නෙ, ඕ හුස්ම දිගේ එයාගේ හිත කිඳාබසින්න පටන් ගන්නවා. හුස්මේ හිත ගිලෙන්න පටන් ගන්නවා. හුස්මේ සිත කිමිදෙන්න පටන් ගන්නවා. ඉතින් සමථ සමාධියට අරමුණ විතරයි හේතුවෙන්නෙ. සමථ සමාධිය උපද්දවගන්න උපනිශ්‍රය වෙන්නෙ උදව්වක් වෙන්නෙ අරමුණ විතරයි. හුස්ම කියන අරමුණ විතරයි.

හැබැයි විපස්සනාවේදී මේ ඔක්කොම අරමුණු වෙන්න පුලුවන්. හුස්ම කියන අරමුණ අරමුණක් වෙන්නත් පුලුවන්. හුස්ම වදින කායාද්වාරය නැත්නම් නැත්නම් නාසයේ අගත් එයාට අරමුණු වුනා. එයින් උපදින දැනීම් ටිකත් එයාට අරමුණු වෙනවා. එතකොට දැන් මෙතන මේ විතක්කය කියලා කියන්නෙ ධ්‍යානාංග වල විතක්කය කියලා කියන්නෙ නැවත නැවත හිත අරමුණට අරන් යන එක. නැවත නැවත හිත අරමුණට නංවන එක. ඒ කියන්නෙ නැවත නැවත හිත අරමුණු කරන එක. ඒ කියන්නෙ හුස්ම නම් හුස්මට නැවත නැවත හිත ගේනවා. මේක සමථයේ තියෙන දෙයක් විතක්කය කියන එක. එතකොට විපස්සනාවටත් අරමුණක් තෝරගන්න ඕන. ඉතින් විපස්සනාවට කියන්නෙ ඕනම දෙයක් අරමුණු කරන්න පුලුවන් කියලා. ඕනම දෙයක් අරමුණු කරන්න පුලුවන් කියලා කියපු පලියට එන එන එන එන අරමුණ දිගේ ඔහේ බල බලා ගියාට මනස වැඩෙන දිගු ගමනක් යන්න බැහැ. ඒ නිසා මේ සමථය කියලා දෙන එකෙන් උදව්වක් විදියට අපි ගන්නවා ප්‍රකට අරමුණ තමයි තෝරගන්නෙ විපස්සානාවේදී.

කයට හිත ගත්තහම ප්‍රකට අරමුණ තෝරගන්නවා, ඒ ප්‍රකට අරමුණ තමයි මූලකර්මස්ථානය විදියට තියාගන්නෙ. විපස්සනාවේදී ඕන අරමුණක් විපස්සනා කරන්න පුලුවන් කියලා එන එන අරමුණ පස්සෙ දුවන් නැහැ. එතකොට මනසේ යම්කිසි

ඒකාග්‍රතාවයක් හැදෙන්නෙ නැහැ. යම් ඒකාග්‍ර බවක් විපස්සනාවටත් අවශ්‍යයි. අන්න ඒ අපි ප්‍රකට අරමුණක් තෝරගන්නවා. අන්න ඒ ප්‍රකට අරමුණට නැවත නැවත හිත අරගෙන යනවා. නැවත නැවත ඒ ප්‍රකට අරමුණට හිත නංවන්න ඕනෙ. නැවත නැවත ඒ ප්‍රකට අරමුණ අරමුණු කරන්න ඕන. මේ විදියට අඅරමුණට හිත අරගෙන යන්න පුලුවන් නම් හිත යනවා නම් අරමුණට මුහුණට මුහුණ දාලා ඉන්න පුලුවන් නම් ඒ අරමුණ ඒ යෝගාවචරයාට දැනෙන්න ගන්නවා. ඕකට තමයි විතක්ක කියලා කියන්නෙ. විපස්සනාවේදී විතක්ක කියන එක ඔය විදියට වැඩ කරන්න පටන් ගන්නාවා. එයාගේ මනසට තව ශබ්ද, සිතුවිලි, වේදනාදී අරමුණු දැනෙන්න පුලුවන් මේ හැම අරමුණක් අස්සේම එයාට හුස්ම පේන්න ගන්නවා. අර ශබ්ද වේදනා සිතුවිලි ඒවා නැතිවෙනකල් බලන් හිටියට කවදාවත් ඒවා වෙන්නෙ නැහැ. එකක් ඉවර වෙනකොට එකක් එනවා. එතකොට මෙතනදි කරන්නෙ ඒ ශබ්ද තියෙද්දිත් ඒ අල්ලපනල්ලෙත්, ඒ අතරෙත් මේ අපි තෝරගත්තු ප්‍රකට මූලික අරමුණට හිත අරන් යන එක තමයි අපි විචක්කය කියලා කියන්නෙ.

ඉතින් අපි යෝගාවචරයාට උපදෙස් දෙන්නෙ හිත ශබ්දෙකට ගියත්, සිතුවිල්ලකට ගියත්, වේදනාවකට ගියත්, ඒවා අරමුණක් විතරයි, එක සිතුවිල්ලක් ඉවරයි, ඒක ශබ්දයක් විතරයි, ඒක වේදනාවක් විතරයි කියලා මෙනෙහි කරලා අපි නැවත නැවත හිත අර මූල කර්මස්ථානයට අරන් එනවා. ඔහොම මූල කර්මස්ථානයේ ටිකක් වෙලා අල්ලගෙන ඉන්න පුරුදු වුනාට පස්සෙ යෝගියා අනිත් දේවල් වලින් මේ මූලික අරමුණ වෙන් කරලා දැනගන්න පුලුවන් වෙනවා, ඒ වගේ වෙන් කරලා හඳුනාගන්න පුලුවන්. මේක සිතුවිල්ලක් නෙවෙයි, මේක ශබ්දයක් නෙවෙයි, මේක වේදනාවක් නෙවෙයි, මේක වෙන එකක් නෙවෙයි, මේ හුස්මමයි. කියලා යෝගාවචරයාට වෙන් කරලා හඳුනාගන්න පුලුවන්. ඒ වෙන් කරලා හඳුනගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ, හුස්මෙ විශේෂිත ලක්ෂණ එයාට පේන්න ගන්නවා ශබ්දයේ නැති සිතුවිලි වල නැති වේදනාවේ නැති විශේෂිත ලක්ෂණ එයාට හුස්මේ පේන්න ගන්නවා. ඒ නිසා තමයි එයාට මේ හුස්ම අනිත් දේවල් වලින් වෙන් කරලා හඳුනගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ.

ධ්‍යානාංග වල දෙවෙනි එක තමයි විචාරය. එතකොට තමයි අරමුණේ රහ දැනෙන්න පටන් ගන්නෙ යෝගාවචරයාට. අරමුණේ විස්තර දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒක තිබුනොත් ඇත්තටම විතක්කයටත් ලොකු හයියක් එනවා. මේ අරමුණේ විස්තර බලනකොට විතක්කය කියන්නෙ අරමුණට හිත නංවන එකනෙ, එතකොට නැවත නැවත automatically ම වගේ හිත අරමුණේම රැඳෙන්න බලනවා. ආයෙ එයාට පිට පනින්න ලොකුවට උදව්වක් එන්නෙ නෑ. මොකද එන්න එන්න එයාට මේ අරමුණේ අලුත් අලුත් තොරතුරු පේන්න ගන්නවා. එතකොට තමයි හිත ශබ්ද වේදනා සිතුවිලි වලට පිට යන්න වෙලාවක් නැතිව යනවා. මොකද එයාට රහක් ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ මේ හුස්ම අරමුණේ. මූලික අරමුණේ එයාට තොරතුරු පේන්න පටන් ගන්නවා. ධර්ම ඕජාව කියන එක වැඩියෙන් දැනෙන්න පටන් ගන්නකොට හිතට වෙන ඒවායේ රහ බලන්න වෙලාවක් එන්නෙ නැහැ. එතකොට හිත අරමුණේම කාන්දමක් වගේ රැඳෙන්න පටන් ගන්නවා. විතක්කයයි, විචාරයයි නිසා මේක වෙනවා. ඉතින් මූල කර්මස්ථානයේ හුස්මෙ හිත පිහිටනවා ටිකක් වෙලා. ඒ නිසා තමයි අපි යෝගාවචරයන්ට කියන්නෙ හුස්ම පෙනෙනවද කියලා බලන්න, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස විදියට මෙනෙහි කරන්න. ඒ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස විදියට අරමුණ මෙනෙහි කරන එකට තමයි අපි කියන්නෙ විතක්කයි කියලා. විතක්කයටම තමයි මේ මෙනෙහි කරනවා කියලා නමක් දාලා තියෙන්නෙ. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස, නැත්නම් ඇතුල් වෙනවා පිටවෙනවා.

ඔය විදියට මෙනෙහි කරනකොට හුස්මෙ ටික වේලාවක් රැඳෙනකොට අපි කියනවා හරි දැන් හුස්ම පේනවා නම් හුස්මට මනසින් ළංවෙලා බලන්න, හුස්මේ මොනවද දැනෙන්නෙ කියලා බලන්න කියලා අපි කියනවා. දැනෙන්නෙ මොනවාද කියලා බලන එකට තමයි මේ විචාරයට තමයි අනුග්‍රහය කරන්නෙ. හුස්මෙ තොරතුරු හොයන්නෙ. හුස්මෙ මොනවද දැනෙන්නෙ කියලා බලන්න කියලා අපි කියනවා. එතකොට මේ අරමුණේම හිත කාන්දමක් වගේ රැඳෙන්න පටන් ගන්නවා, බැඳෙන්න පටන් ගන්නවා.

ඉතින් මේ විදියට සාර්ථක වෙනකාට ටික ටික ටික ටික හිතට ප්‍රීතියක් එන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට අරමුණේ හැම පැත්තක්ම විනිවිද මේ යෝගාවචරයාට දකින්න පුලුවන් නිසා හිතට ප්‍රීතියක් එනවා, ප්‍රමෝදයක් එනවා, සතුටක් එන ගතියක් එන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට අරමුණේ හැම පැත්තක්ම විනිවිද මේ යෝගාවචරයාට රකින්න පුලුවන් වෙන නිසා හිතට ප්‍රීතියෙක් එනවා, ප්‍රමෝදයක් එනවා. සතුටක් එන්න පටන් ගන්නවා. ප්‍රීතිය කියන ධ්‍යානාංගය විදියට තමයි හටගන්න පටන් ගන්නෙ. අන්න ඒ හිතේ ඇතිවෙන ප්‍රීතිය නිසා මේ මට්ටමට එනකොට යෝගාවචරයාට ගොඩක් වෙලාවට කය පවා නොදැනී යන්න ඉඩතියෙනවා. එතකොට කයට හිතට දෙකටම ලොකු සුඛයක් දැනෙන්න ගන්නවා. සැපයක් එන්න පටන් ගන්නවා. මේ අරමුණත් එක්කනෙ ඉන්නෙ, එක අරමුණක් එක්ක. මේ මොහොතට එනකොට යෝගාවචරයා මුලු ලෝකයක් දුක්වලින් නිදහස්. ලෝකය අරමුණු වෙලා නැහැ. එයා ඉන්නෙ ආරණ්‍යයේ නම් ආරණ්‍යය කියන සංඥා ටිකක් එයාගේ මනසින් අයින් වෙලා. ඒ දුක් ටිකත් අයින් වෙලා. එයාගේ කය කියන, කයෙනුත් මේ හුස්ම විතරක් ඉතුරු වෙලා මුලු කයම එයාගේ මනසින් අයින් වෙලා. කයක දුක් එයාගේ මනසේ නෑ දැන්. එතකොට මේ හුස්මත් එක්ක කිදාබැස්සහම එයාට ලොකු සැපයක් සුඛයක් දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. මේ වෙනකොට එයාගේ මනස මේ අරමුණේ ඒකාග්‍ර වෙන්න ඒකෝදී වෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒක තමයි ඒකාග්ගතා කියන ධ්‍යානාංගය. ඔන්න ඔය විදියට මනස වැඩකරනකොට මේ අරමුණේ තියෙන ධාතු ස්වරූප, ධාතු ලක්ෂණ තමයි යෝගාවචරයාට දැනෙන්න පටන් ගන්නෙ. එතකොට දැන් මේ හුස්ම කියලා කියන්නෙ වායෝ පොට්ඨබ ධාතුවනෙ. අපි එතනින් තමයි මේකට බැසගන්නෙ.

ඉතින් වායෝ ධාතුවෙන් මේකට බැසගනිද්දිද මේ විදියට අරමුණත් එක්ක ඒකාග්‍ර වෙනකොට යෝගාවචරයාට ටික ටික තේරෙනවා, මේකෙ වායෝ ධාතු ගති විතරක් නෙවෙයි, පඨවි ආදී ධාතූන් වල ස්වභාවයකුත් තියෙනවා කියලා යෝගාවචරයාට දැනෙන්න ගන්නවා. ඉතින් මේ ධාතූන් වල ස්වභාව ගුණ යෝගාවචරයාට දැනෙන්න ගනිද්දි මේ ස්වභාව අත්දැකගෙන යද්දි යෝගාවචරයාට දැනෙනවා මේ එක එක ධාතු ගුණ වලට එක එක වෙලාවට අපේ හිතේ මනාපයක් ඇතිවෙනවා සමහර වෙලාවට අමනාපයක් ඇතිවෙනවා. දැන් පඨවි ධාතුව හඳුනගන්න පුලුවන් ලක්ෂණ හයක් තියෙනවා. ඒ ගැන මං කලින් වීඩියෝස් වල කියලා ඇති. ආපෝ, තේජෝ, වායෝ, කියන ධාතු හඳුන ගන්න දෙක දෙක ගානෙ ලක්ෂණ තියෙනවා. අපි නිකමට ගනිමු තේජෝ ධාතුව, දැන් අපිට තේජෝ ධාතුව කිව්වහම මනසට යන්නෙ උෂ්ණයක්, රස්නයක්. හැබැයි තේජෝ ධාතුව හඳුනගන්න ඊළඟ ලක්ෂණය තමයි උෂ්ණයට විරුද්ධ ගතිය, ඒ කියන්නෙ සීතල ගතිය. මේ එකිනෙකට විරුද්ධ ගති තමයි මේ ධාතුවක තියෙන්නෙ. ධාතු හතරේම එහෙමයි. එතකොට අපේ හිත වරෙක තේජෝ ධාතුවේ උෂ්ණ ගතියට මනාපයක් ඇතිවෙනවා, වරෙක සීතල ගතියට මනාපයක් ඇතිවෙනවා. මේ මනාපය ඇතිවෙච්චි එකට ඊළඟ මොහොතේ අමනාපයක් ඇතිවෙනවා.

ඔය විදියට මේ හිතේ හටගන්න මේ දෙබිඩි ස්වරූපය, යෝගාවචරයාට දකින්න පුලුවන් වෙනවා. අරමුණේ මේ දේවල් දකිමින් අරමුණේ නිමග්න වෙනකොට යෝගාවචරයාට

තේරෙනවා, මේ අරමුණක් කියලා කියන්නෙ මේ විදියට වේගයෙන් වෙනස් වෙන ගති තියෙන්නෙ, හුස්මේ පවා වරෙක රස්නෙයි, වරෙක සීතලයි. වරෙක තද ගති පෙන්වෙනවා, වරෙක වායෝ ගති පෙන්නනවා, යමක ආපෝ ගති පෙන්වනව. වරින් වර වෙනස් වෙවී යන ධාතු ස්වරූපයක් තියෙන්නෙ වේගයෙන් මේ වෙනස් වෙන ගති තියෙන දෙයක් තමයි මේ හුස්ම කියන්නෙ. එහෙම රූපයක් විතරයි. හුස්ම කියන්නෙ මේ වේගයෙන් වෙනස් වෙන ධාතු ගති තියෙන රූපයක් විතරයි කියන එක යෝගාවචරයාට දැනෙන්න ඇත්ත. පටන් ගන්නවා, ඒ වෙනස්කම දැකගන්න ගතිය ඒ වෙනස්කම් දැකගන්න මන්සේ ස්වභාවයක් තියෙනවා. ඒ වෙනස් කම් හඳුනාගන්න මනසේ ගතියක් තියෙන එක තමයි නාම කොටස. මේ විදියට තමයි යෝගාවචරයාට මේ පළවෙනි වතාවට මේ නාමරූප දෙක වෙන් කරලා දැකගන්න පුලුවන් අවස්ථාව මුලින්ම හටගන්නෙ ඔන්න ඔතනදි. මුලින්ම නාම රූප දෙක වෙන් කරලා හඳුනගන්නෙ ඔතනදි. අපි මේ රූපයෙන් තමයි බැහැගත්තෙ. රූපය ඉස්සරහින් තියාගෙන බැහැගත්තෙ. ඒ රූපයත් එක්ක ටික ටික මනස කිමිදෙන්න පටන් ගන්නකොට තමයි නාම කොටස් යෝගාවචරයාට වැටහෙන්නෙ ඒ දෙක වෙන් කරලා දැකගන්න ප්‍රථම පියවර එන්නෙ මෙන්න මෙතනදි.

ඉතින් යෝගාවචරයෙකුට මුලින්ම උපදෙස් දෙන්නෙ අරමුණක් ඉස්සරහින් තියාගෙන මේකෙ සටහන් හා ආකාර දැකගන්න. ඒවා තමයි අපි මුල ඉඳලා කියාගෙන ආවෙ ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය හඳුනගන්නවා. ඒකෙන් සිව්බවාය ස්වභාව, දැනෙන්නෙ මොනවද කියලා මේකෙ සටහන් හා ආකාර දැනගන්නා අදහසින් තමයි අපි මේ පර්යංකයකට බැහැගන්නෙ. භාවනාවට බැහැගන්නෙ. එතකොට මුලින්ම මේ සටහන් හා ආකාර වෙනම හඳුනාගද්දි අපිට නැවත නැවත මනසින් ළංවෙවී බලනකොට ඒවා වේගයෙවන් වෙනස් වෙන ස්වභාව කියලා යෝගාවචරයාට දැනෙන්න ගන්නවා. ඒවා කොච්චර වේගවත් ද කියලා කියනවා නම් ඒ සටහන් හා ආකාර හඳුනගන්න බැරි තත්වයක් එනවා. එයා වෙන් කරලා හඳුනගන්න බැහැ. මේක වෙන්නෙ අරමුණට ගොඩාක් මනසින් කිට්ටුු වාල, ළංවෙලා බලද්දි. මේ සටහන් හා ආකාර වෙන් කරලා හඳුනගන්න බැරිවෙලා යනවා. ඔන්න ඔය මට්ටමේදී නිකං ඔය සටහන් හා ආකාර වෙන්කරලා හඳුනාගන්න බැරිවුනාට මනසේඒකාග්‍ර බවක් තියෙනවා කියලා යෝගාවචරයාට තේරෙනවා. හිත පිට ගිහිල්ලා නෑ කියලා හේතුවෙනවා. ඔන්න ඔය මට්ටමේ තමයි අපි විපස්සනා සමාධිය කියලා කියන්නෙ. හැබැයි මේක ධ්‍යාන මට්ටමක් නෙවෙයි. අර සමථ කොටසේ කිව්වා වගේ පැය ගණන් එක අරමුණක කිඳා බැහැලා ඉන්න, සමථ ධ්‍යාන මට්ටමක් නෙවෙයි. ධ්‍යාන සමාධියක් නෙවෙයි මේක මේක විපස්සනා සමාධියක්. මේක නැතුව විපස්සනා කරන්න බැහැ.

ඉතින් අපේ ගොඩක් අය විපස්සනා කරනවා කියලා සමථයත් එක්ක හැප්පුනාට ඇත්තටම ලෝකෙ කිසිම භාවනාවක්, යම්කිසි හෝ ඒකාග්‍ර මනසක් නැතිව සමාධි මනසක් නැතිව කරන්න බැහැ. ඒ නිසා තමයි ශුෂ්ක විදර්ශනා භාවනාව කලා වුනත් මනසේ යම්කිසි ඒකාග්‍ර බවක් ඕන, සමථ බවක් ඕන, සමාධි මට්ටමක් ඕන, ඒක අර සමථයේ තියෙනවා වගේ ධ්‍යාන මට්ටම් දක්වා ගිය සමාධියක් නෙවෙයි. මේ වගේ උපචාර සමාධි මට්ටමක් - බණ පොතේ වචනයෙන් කියනවා නම් ඕකට කියන්නෙ උපචාර සමාධි මට්ටමක්. අර්පණා සමාධිය ඒ කියන්නෙ ධ්‍යාන සමාධි මට්ටමක් නෙවෙයි. මෙහෙම යම්කිසි සමාධියක් ඕනෙ. මේ සමථයේදී වෙන්නෙ අපි අරමුණේ ගිලෙනවා. ඒකෙ කිඳා බහිනවා. විපස්සනා සමාධියේදී වෙන්නෙ අරමුණේ ගිලෙන්නෙ නැහැ, කිඳාබහින්නෙ නැහැ, අරමුණේ යථා ස්වභාවය දකිනවා. අරමුණේ ඇත්ත පේන්න පටන් ගන්නවා විපස්සනා සමාධියේදී. සමථ සමාධියේදී අපි අරමුණේ ගිලිලා කිමිදිලා මේ දිට්ඨ ධම්ම සුඛයක්, ඒ මොහොතේ සැපයක් අත්විඳිනවා නම් විතරයි අරමුණේ යථාර්තය පේන්නෙ

නැහැ. ඉතින් මේ විපස්සනා සමාධියේදී අර ධ්‍යාන සමාධියක් නැති නිසා මේ විපස්සනා සමාධියට නමක් කියනවා, ක්ෂණික සමාධිය කියලා. අරමුණේ යථා ස්වභාවය පෙන්වන සමාධිය.

ඉතින් මේ මට්ටමට එනකොට යෝගාවචරයාට මේ නාමරූප දෙක වෙන් කරලා හඳුනගන්න පුලුවන් මානසිකත්වයක්, ළදරු අවස්ථාව ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ. මේ මට්ටමෙන් එහාට, මේ මට්ටමේ තමයි නාමරූප පරිච්ඡේද ඥාණය කියන එක හටගන්න පටන් ගන්නෙ. මේ ළදරු අවස්ථාව, විපස්සනා ඥාණ පැත්තෙන් බැලුවොත් එහෙම. ඉතින් සක්මනේදීත් මේ නාමරූප දෙක වෙන්වෙලා දකින්න පුලුවන්කම යෝගාවචරයාට අතනැර භාවනා කරනවා නම්. එදිනෙදා ජීවිතේ වැඩ කරද්දි වුනත් මේක පෙනෙන්න පටන් ගන්න පුලුවන්. දැනෙන්න පටන් ගන්න පුලුවන්. එතකොට මේ තට්ටු එක්ක යෝගාවචරයා දිගටම ඉස්සරහට යනකොට මේ තත්ව එක්ක යෝගාවචරයා දිගටම ඉස්සරහට යනකොට මේ යෝගාවචරයාට මේ නාමරූප දෙක පිහිටලා තියෙන තැන පේන්න පටන් ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ නාමරූප දෙක හටගන්නෙ හේතුවෙන්නෙ මොකක්ද කියන එක පිළිගන්නවා, යෝගාවචරයාට. ඒ හිතට ඕනම දේක, වේදනා ශබ්ද සිතුවිලි හැම එකකම හේතු සහිතව මේ අරමුණ හටගත් විදිය, අරමුණ හටගන්න හේතු ටික හේතු සහිතව හටගත්තු අරමුණක් බව යෝගාවචරයාට පේන්න පටන් ගන්නවා. මේ මට්මේදී අරමුණේ සටහන් හා ආකාර බලන එක නිකන්ම හැලෙන්න පටන් ගන්නව. ඒක හැලෙන්න පටන් ගත්තට පස්සෙ යෝගාවචරයාට කලබල වෙන එක තමයි වෙන්නෙ. එයා ආයෙත් මුලට ගිහිල්ලා මේකෙ අස්තර විස්තර ඒ දැනෙන්නෙ මොනවද කියලා බලන්න යනවා. මේ විදියට මේ හේතුව පේන්න පටන් ගන්නෙ යෝගාවචරයාට අරමුණ මෙහෙම හොඳට තොරතුරු සහිතව පේන්න ගත්තහම ගුරුවරයා උපදෙස් දෙනවා, නැත්නම් සමහරවිට ස්වභාවිකම යෝගාවචරයාට තමය අරමුණු ගෙවෙන හැටි පෙන්වලා අරමුණේ හටගැනීම පේන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට අරමුණේ මුල, මැද, අග දකින්න යනවා කියලා එකක් බණ පොතේ සඳහන් වෙන්නෙ ඔන්න ඔය මට්ටමේදී. එතකොට යෝගාවචරයාට උපදෙස් ලැබෙනවා අරමුණේ මුල බලන්න කියලා. අරමුණේ මුල බලන්න කියලා කිව්වට යෝගාවචරයාට අරමුණේ මුල පේන්නෙ නැහැ අරමුණේ අග පේන්නෙ නැතිව. අරමුණේ ගෙවී යාම, බිඳී යාම දැකලම තමයි අරමුණේ මුල පෙනෙන්නෙ නැහැ. මේ අරමුණේ මුල බලනවා කියන එක තමයි මේ හේතු අරමුණ හටගන්න හේතුව පෙනෙන්න ගන්නවා මුලට මුලට හොඳ දැඩි අවධානයකින් සිහියකින් බලන් හිටියොත් අරමුණේ මුල්ම හටගැන්ම දකිනකොට මේකෙ හේතුව පේන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට මේ දැන් අරමුණේ හටගැන්ම බිඳීම මේ ටික පේන නිසා මේ අරමුණේ සටහන් හා ආකාර බලන එක හැලෙන්නෙ අන්න ඒ නිසා. මොකද වේගයෙන් බිඳි බිඳී යන හැටි, ඒ බිඳි බිඳී යෑම නිසා දුක හටගන්න හැටි, ඇතිවෙවී නැතිවෙවී යන හැටි, යෝගාවචරයාට පේන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට අරමුණ පේන්නෙ නැහැ, අරමුණේ සටහන් හා ආකාර ලක්ෂණ පේන්නෙ නැහැ, හැබැයි සිහිය තියෙනවා. මේ වෙලාවේදී මම කිව්වානෙ යෝගාවචරයා බය වෙලා සැක වෙලා ආයෙත් යනවා අරමුණ බලන්න, අරමුණේ සටහන් හා ආකාර බලන්න. ඒවා පේන්නෙ නැති නිසා. නමුත් ඒක නොකළ යුතු දෙයක්. එහෙම වුනොත් වෙන්නෙ මේක හෝද හෝද මඩේ දානවා වගේ දෙයක්.

මෙතනදි මේ සටහන් හා ආකාර බලන එක හැලෙනවා කියන එකේ තේරුම තමයි විතක්ක විචාර දෙක හැලෙනවා කියන එක. අරමුණට නැවත නැවත හිත නැංවීම සහ අරමුණේ තොරතුරු බලන විතක්ක විචාර කියන ධ්‍යානාංග දෙක තමයි මේ හැලෙන්නෙ. එතකොට මෙතනදි ඒ දෙක හැලුනට සතිය සමාධිය තියෙනවා. එතකොට අරමුණ

නොපෙනුනාට ඒක ප්‍රශ්නයක් නැහැ. ආපස්සට ගිහිල්ලා අපිට අවශ්‍යතාවයක් වුනොත් අරමුණ බලන්න පුලුවන්. හැබැයි එහෙම ඕන නැහැ, අපිට ආපස්සට ගිහින් අරමුණ බලන්න වෙන්නෙ නැහැ. නමුත් සති සමාධි තියෙනවා, ඒකාග්‍ර මනසක් තියෙනවා. මේ තොරතුරු නොපෙනෙන යම්කිසි හිස් බවක මනස රැඳෙනවා. ඒ හිස් බවකට වෙලා ඉන්න පුලුවන් මේක සමථ පැත්තෙන් විතක්ක විචාර දෙක හැලුනු දෙවෙනි ධ්‍යානය විදියට ගන්නවා. ඉතින් විපස්සනාවෙත් මේක දෙවෙනි ධ්‍යානය තමයි, විතක්ක විචාර දෙක හැලිලා. හැබැයි අර ධ්‍යාන සමාධියක් නෙවෙයි, විතක්ක විචාර නැති පීති සුඛ ඒකාග්ගතා සහිත දෙවෙනි ධ්‍යානයට ආවා කියන්නෙ ඔන්න ඔය විදියට තමයි.

ඉතින් මෙතනදි යෝගාවචරයාට අරමුණ වේගයෙන් ඇතිවෙන නැතිවෙන එක පේන්න පටන් ගන්නවා. වේගයෙන් බිඳී බිඳී යන හැටි යෝගාවචරයාට පේන්න පටන් ගන්නවා. මේ මට්ටමට එන්න කලින් නිකං අපි පිට ඉඳලා අරමුණ දිහා බැලුවා වගේ, පිට ඉඳලා මූල කර්මස්ථානය දිහා බැලුවා වගේ එකක් තමයි කලින්. දැන් මේ වෙලාවේදී අරමුණ ඇතුලට ගිහිල්ලා අරමුණ ඇතුලේ ඉඳලා එළිය බලනවා, පිට බලනවා වගේ වැඩක් තමයි මෙතනදි මනසේ හටගන්නෙ. මේ වෙලාවට අපිට මූල කර්මස්ථානය සෑහෙන විවේකීව බලන්න පුලුවන්, ඒකෙ අර සටහන් හා ආකාර නැහැ. ඒක සාමකාමී තත්වයක් විදියට විතරයි එයාට ඒක දැනෙන්න පටන් ගන්නෙ. ගොඩාක් වෙලාවට භාවනා යෝගීන් මේ තත්ව වලදී මාර්ගඵල ප්‍රකාශ කරනවා. මං සෝවාන් වුනා කියයි, මං සකදාගාමී වුනා කියයි, මං අනාගාමී කියයි, රහත් කියයි සැකයක් තියෙන්න පුලුවන් ඒ නිසා රහත් කියන් නැහැ. ඉන් මෙහා මාර්ග ඵල කියාගෙන ඉන්නවා. ඉතින් මේ ප්‍රීතිය. මනසේ මේ වෙලාවේ හටගන්න දැන් විතක්ක විචාර වල අර ධරන ගතිය නැහැ, නැවත නැව අරමුණට හිත අරන් ගිහිල්ලා අරමුණේ තොරතුරු බලන වෙහෙස නැහැ. ඒක වෙහෙසක්. ඒ වෙහෙස නැහැ.

පීති සුඛ ඒකාග්ගතා මේ ප්‍රීතිය කියන එක නිසා මනසේ ඇතිවෙන සහනය නිසා තමයි යෝගාවචරයො ගොඩාක් වෙලාවට මාර්ගඵල ප්‍රකාශ කරන්න පටන් ගන්නෙ. හැබැයි තවම මේ මට්ටමේදී මාර්ගඵල ප්‍රකාශ කලාට තාම අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා විපස්සනාව පටන් ගත්තෙවත් නෑ හරියට මේ මට්ටමට එද්දි. විපස්සනාවට නිකං පාදම හදනවා වගේ වැඩක් තමයි මේ තියෙන්නෙ. ඉතින් අපි ඒ වුනාට හදිස්සි වෙනවා මාර්ගඵල කියන්න. පාදම හදනවා වගේ වැඩක් මෙතන තියෙන්නෙ. Base එක හදනවා. ඉතින් අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා, ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ විතරක් නෙවෙයි විපස්සනා ගුරුවරු සඳහන් කරනවා මේ මට්ටමේදී විපස්සනා උපක්කිලේශ කියලා දෙයක් තියෙනවා. ඒවා දහයක් තියෙනවා, මෙන්න මේ විපස්සනා උපක්ලේශ පහළ වෙන්න පටන් ගන්නවා, ඒවා දස ආකාරයි. මේ උපක්ලේශ නිසා තමයි යෝගාවචරයො රැවටෙන්නේ මේ මට්ටමේදී මං මාර්ගඵල ලැබුවා, මම අධිගම ලැබුවා, මම රහත් වුනා කියලා රැවටෙන්නේ මේ උපක්ලේශ නිසා.

ඉතින් මෙච්චර අමාරුවෙන්, මෙතනට ලේසියෙන් එන්න බැහැ. මෙච්චර අමාරුවෙන් මෙතෙන්ට ආවහම මේ ප්‍රීතිය ආදී මේ ධර්මතා නිසා අපි රැවටෙනවා, අපිට මතක නැතිවෙනවා මේ ප්‍රීති සුඛ ඒකාග්ගතා කියන ධර්මතාත් මාර පාක්ෂිකයි කියලා. හැබැයි ඒක තේරුම් ගන්න එක ලේසි නැහැ. මොකද මේ වලේ හැම කෙනාම හැම යෝගාවචරයාම වැටෙනවා. අන්න ඒ නිසා තමයි මේ වලක වැටුනා කියලා තේරුම්ගන්නවත් මේ මට්ටමේදී අඩුගානෙ අපිට ගුරුවරයෙක් ඕන කියන්නෙ ඒ නිසයි. මං ඉන්නෙ වලක කියලා තේරෙන්නෙ නැහැ. සමහර විපස්සනා ගුරුවරු ප්‍රකාශ කරනවා මේ මට්ටමේදී ගුරුවරයා කිව්වත් සමහර යෝගාවචරයො බාරගන්නෙ නැහැ තමන් ඉන්නෙ වළක කියලා. නමුත් මේ මට්ටමට වැටිලා තමයි අද ගොඩාක් යෝගාවචරයො ඉන්නෙ,

මේකෙන් ගොඩ ආපු අය සෑහෙන්න අඩුයි. මොකද මේකෙන් ගොඩ එන්න ලේසි නැහැ, එච්චරටම මේකට වසඟ වෙනවා. ඉතින් මේකෙන් ගොඩ එන්න නම් ප්‍රීතිය අතහරින්න ඕන. ප්‍රීතිය අතහැරියොත් විතරයි යෝගාවචරයාට ඊළඟ කොටසට යන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. මේ වලෙන් ගොඩඑන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ප්‍රීතිය කියන්නෙත් මාරපාක්ෂික දෙයක් කියලා යෝගාවචරයාට දැනෙන්න ඕන. ඉතින් සමථ යෝගාවචරයා මේ ධ්‍යාන මට්ටමේදී, මේ දුතියධ්‍යානය තියෙන්නෙ මේ සමථ මට්ටමේදී. මේ ධ්‍යාන මට්ටමේදී සැප වැඩි හන්දා අහුවෙන්න තියෙන ඉඩකඩ වැඩියි. මොකද කාම ලෝකෙ මෙහෙම සැපයක් ලැබෙන් නැහැ. ඒ නිසා අහුවෙනවා. විපස්සනා යෝගාවචරයාට මේක නැවත නැවත අලුත් කරමින් යන්න ඕන. නැවත නැවත එයා මේක උපයනවා. නැවත නැවත මේක ප්‍රගුණ නොකළොත්, ඉපයුවේ නැත්නම්, අතහැරියොත් ආයෙත් මුලටම වැටෙනවා, මුල ඉඳලම යෝගාවචරයාට යන්න සිද්ධ වෙනවා. යන්න වෙනවා. සමථ යෝගියා පැයක් දෙකක් විතර දීර්ඝ කාලීනව මේකෙ ඉන්නවානෙ බැහැගෙන. ඒ නිසා එයා අහුවෙනවා මං ඉන්නෙ හරි මාර්ග ඵල ලබලා කියලා. විපස්සනා යෝගාවචරයාට පැය ගණන් ඉන්න එකක් නෙවෙයි, ක්ෂණමාත්‍ර සමාධියකින් තමයි මේක උපයන්නෙ. නමුත් එයාගේ සංසාර පින් අනුව මේක වැඩි වෙලාවක් පවත්වන්න පුලුවන් වුනොත් අහුවෙනවා.

ඉතින් නැවත නැවත අලුත් කරමින් උපයාගෙන යන්න ඕන. ඉතින් සම්මා සමාධි කතාවේ අද දේශනය මෙතනින් නතර කරනවා, මෙතනින් එහාට උපක්ලේශ ටික ගැන තමයි හිමින් හිමින් කතා කරන්නෙ. ඒ නිසා මේ වීඩියෝ මාලාව ටිකක් දිග වෙයි, ඉවසීමෙන් අහන්න. අපි කොහොමද මේ උපක්ලේශයකට අහුවෙන්නෙ. මොකද හැම යෝගාවචරයාම මේකට අහුවෙනවා. ඒ නිසා අපි ඊළඟ වීඩියෝ එකේදී උපක්ලේශ වලින් මුණගැහෙමු. තෙරුවන් සරණයි!

48) [භාවනා අත්දැකීම් වාර්තා කරන ආකාරය | Reporting Meditation experiences | @alokaalighttolife]

තෙරුවන් සරණයි! අපි අද කතා කරන්නෙ සතිය පුරුදු කරන අයට පොඩි උපදෙස් ටිකක්. උපදෙස් ටිකක් කියන්නෙ තමන් කරපු භාවනාව ගැන තමන් සතිය පුරුදු කිරීම ගැන ඒක වාර්තා කරන්නෙ කොහොමද කියන එක. මොකද ගොඩාක් අයට ඒ ගැන වැටහීමක් නෑ, ඒ ගැන මං කලිනුත් වීඩියෝ එකක් කරලා තියෙනවා. මම නැවතත් බොහොම සරලව ඒක කොහොමද කරන්නෙ කියලා කියලා දෙනවා. මොකද ඔබ හොඳට මතක තියාගන්න අපි කොයිතරම් භාවනා කලත් ඒක දියුණු වෙන් නැත්තෙ අපි ලබපු අත්දැකීම ගුරුවරයාට කියන්න දන්නෙ නැති නිසා. භාවනා කලාට ඒක කියන්න දන්නෙ නැහැ. වාර්තා කරන්න දන්නෙ නැහැ, කොතනින්ද පටන් ගන්නෙ, මොනවද මේකට ඉදිරිපත් කරන්න ඕන කියන එක දන්නෙ නැහැ. ඒ නිසා කමටහන ශුද්ධ වෙන් නැහැ, කමටහන ශුද්ධ වෙන් නැති නිසා තමයි භාවනාව ඉස්සරහට යන්නැත්තේ. ඉතින් ඒ නිසා මේ වීඩියෝ එක කරන්නෙ කොහොමද අපි සිහිය පුරුදු කරනවා නම්, භාවනා කරනවා නම් තමන්ගේ අත්දැකීම වාර්තා කරන්නෙ කියන එකයි මේකෙන් විස්තර කරන්නෙ.

පළවෙනි එක; ඔබ මතක තියාගන්න ඕන මුලින්ම අපි භාවනා කලාට පස්සෙ අත්දැකීම වාර්තා කරද්දි ඔබ මුලින්ම ඉදිරිපත් කරන්න ඕන ඔබේ මූල කර්මස්තානය මොකක්ද කියන එක. ඔබ ඉඳගෙන භාවනා කරනවා නම් නැත්නම් සක්මන් කලත් මේ දෙකේදී ඔබේ මූල කර්මස්ථානය වුනේ මොකක්ද, විශේෂයෙන් පර්යංක භාවනාවේදී. අපි කමටහනක් වාර්තා කරද්දි පර්යංක භාවනාව ගැන, සක්මන් භාවනාව ගැන සහ එදිනෙදා ජීවිතේ

සිහිය තියද්දි කොහොමද දැනුනේ කියන එක කියන්න ඕන. ඉතින් පර්යංක භාවනාව ගැන කියද්දි පළවෙනියටම තමන්ගේ මූල කර්මස්ථානය මොකක්ද කියන එක කියන්න ඕන. ඊටපස්සෙ මූලකර්මස්තානය තමන්ට වැටහුනා ද, ඒක අඳුනගන්න පුලුවන් වුනාද කියන එක, උදාහරණයක් අපි හිතමු කවුරුහරි කෙනෙක් මූල කර්මස්ථානය විදියට හුස්ම තෝරගත්තා කියලා. එහෙනම් මේක තමයි මගේ මූල කර්මස්ථානය මට ආශ්වාසය ආශ්වාසය වශයෙන්, ප්‍රශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය වශයෙන් හඳුනගන්න පුලුවන් වුනා. නිරීක්ෂණය කරන්න පුලුවන් වුනා. ඒක මුලින්ම කියන්න ඕන. මට ආශ්වාසය නිරීක්ෂණය වුනා, ප්‍රශ්වාසය නිරීක්ෂණය වුනා කියලා. ඊටපස්සෙ කියන්න ඕන ඒක ආශ්වාසය ඇතිවෙන වෙලාවේ ආශ්වාසය වශයෙන්, ප්‍රශ්වාසය ඇතිවෙන වෙලාවේ ඒක ප්‍රශ්වාසය වශයෙන් මෙනෙහි කරගන්න පුලුවන් වුනාද. ඒක note කරගන්න පුලුවන් වුනාද කියලා කියන්න ඕන. ඊළඟට මේක ආශ්වාසයමයි මේක ප්‍රශ්වාසය නෙවෙයි, මේක ප්‍රශ්වාසයමයි මේක ආශ්වාසය නෙවෙයි කියලා මේකෙ හඳුනගත්තු හැටි, ඒකෙ ලක්ෂණ, ඒක දැනිච්ච විදිය, ඒක වටහාගත්තු විදිය කියන්න ඕන. ඒ කියන්නෙ අපි හිතමු මෙහෙම උදාහරණයක්.

ඔන්න දැන් කවුරුහරි හුස්ම තමයි තෝරගත්තේ. ඉතින් එයාට ඒක හඳුනගෙන මෙනෙහි කරන්නත් පුලුවන් වුනා. ඊටපස්සෙ කියන්න ඕන මම මේක නිරීක්ෂණය කරද්දි උදාහරණ මේ කියන්නෙ, මට සිසිලසක් දැනුනා ආශ්වාසයේදී, ආශ්වාසය දකුණු නහයෙන් ඇතුල් වුනේ. ප්‍රශ්වාසය වම් නහයෙන් ඇතුල් වුනේ. ඒක පිටවෙන හැටිත් මට දකින්න පුලුවන් වුනා. සමහර අවස්ථාවන් වලදි මේ ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසයයි එකම නාස්පුඩුවෙන් ඇතුල්වෙලා එකෙන්ම පිටවෙනවා. සමහරවෙලාවට ආයෙ මාරුවෙනවා. මම ප්‍රශ්වාසය ඇතුලුවෙන එක දැක්කා. ඒක ආශ්වාසයට වඩා උණුසුම්, නැත්නම් ඒක සිසිලයි. ප්‍රශ්වාසය ආශ්වාසයට වඩා දිගයි, එහෙම නැත්නම් කෙටියි. මොකක්හරි මේ විදියට ආශ්වාසයයි ප්‍රශ්වාසයයි හඳුනගැනීමේ වටහාගැනීමේ ලක්ෂණ ටික ඔබ ඉදිරිපත් කරන්න ඕන.

ඊටපස්සෙ ආශ්වාසයයි, ප්‍රශ්වාසයයි වෙන් කරලා හඳුනගත්තෙ කොහොමද කියලා ඔබට කියන්න පුලුවන් වෙන්න ඕන. මේ දෙකම එක වගේ නැහැ. මතක තියාගන්න, හුස්ම දෙකක් කවදාවත් එක වගේ වෙන් නැහැ. ආශ්වාස දෙකක්වත් එක වගේ නැහැ, ප්‍රශ්වාස දෙකක්වත් එකවගේ නැහැ. එහෙනම් ආශ්වාසයයි ප්‍රශ්වාසයයි එක වගේ වෙන්න බැහැනෙ. එහෙම එක වගේ කියලා කියනවා නම් ඒ සිහිය මදිකම, මේක දැකලා නැහැ, ලංවෙලා නැහැ, නිරීක්ෂණය වෙලා නැහැ. ඒ නිසා මේවා මේ තොරතුරු ටික ඔබ කමටහන් වාර්තාවට ඉදිරිපත් කරන්න ඕන.

ඊළඟට අංක දෙක තමයි මේ විදියට මේ මූල කර්මස්ථානය ඔබට කොච්චර කාලයක් අඛණ්ඩව නිරීක්ෂණය කරන්න පුලුවන් වුනාද කියන එක වාර්තා කරන්න ඕන. හොඳයි අපි හුස්ම දැක්කා, අඳුනගත්තා, හැබැයි එක දිගට හුස්ම වාර කීයක් විතර අනුමාන වශයෙන් හුස්ම වාර කීයක් විතර එකදිගට නිරීක්ෂණය කරන්න පුලුවන් වුනාද. සිහිය තියන්න පුලුවන් වුනාද කියන එක ඔබ ඉදිරිපත් කරන්න ඕන. එතකොට උදාහරණයක් විදියට ගත්තොත් මට මේ විදියට ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය කියන එක වැටහුනා. මට ආශ්වාසය ඇවිල්ලා ඉවරවුනාට පස්සෙ තමයි මට ආශ්වාසය අඳුනගන්න පුලුවන් වුනේ. නැත්නම් ප්‍රශ්වාසය ඇවිල්ලා ඉවරවුනාට පස්සෙ තමයි මට ඒක අඳුනගන්න පුලුවන් වුනේ කියලා මේක හඳුනගන්න තැනත් අපි කියන්න ඕන. ඒ විදියට මට මේ වගේ වාර දෙක තුනක් තමයි හුස්ම දකින්න පුලුවන් වුනේ, ඊටපස්සෙ හිත වෙන වෙන ඒවට ඇදිලා ගියා, නැත්නම් මට හුස්ම වාර දහයක් පහළොවක් දකින්න පුලුවන් වුනා. ඊටපස්සෙ හිත වෙන එකකට ඇදිලා ගියා. මේ විදියට ඔබ හුස්මවාර කීයක් විතර ඔබට නිරීක්ෂණය කරන්න

පුලුවන් වුනාද කියලා මේ විදියට තමන්ගේ මූල කර්මස්ථානය ගැන සත්‍ය තොරතුරු වාර්තා කරන්න ඕන, බොරු වෙන්න බෑ, හිතළු වෙන්න බෑ, කලින් කොහෙන්වත් අහගත්තු ඒවා වෙන්නත් බැහැ. සත්‍ය තොරතුරු වාර්තා කරලා ඉවර වෙලා මූල කර්මස්ථානය ගැන, ඊටපස්සෙ තමයි අමතර කරුණු ඉදිරිපත් කරන්නෙ, වාර්තා කරන්නෙ.

ඒ කියන්නෙ මේ ටික කිව්වට පස්සෙ ඔන්න තුන්වෙනි කාරණය වශයෙන් කියන්නෙ මෙන්න මේ අමතර කරුණු ඊටපස්සෙ තමයි කියන්නෙ. අපි එහෙම නෙවෙයි, අපි වාර්තාව පටන් ගන්නෙ අමතර කරුණු වලින්. සමහරු මූල කර්මස්ථානය ගැන වාර්තාවේ කියලාවත් නෑ. නමුත් අපි මේ නිවන කියන ගමනට යද්දි යන්න උදව්වට ගත්තු හැරමිටිය තමයි මූල කර්මස්ථානය. එතකොට ඒක අපි පැත්තකට විසිකරලා කතා කරනවා නම් කවදාවත් අපිට යාදෙන් නෑ. ඒ නිසා අපි ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ මේ මූල කමටහනෙන් තමන් ඉස්සරහින් තියාගත්තු හැරමිටිය ගැන කතා කරන්න, ඒකෙත් වැරදිච්චි ඒවා නෙවෙයි, පැරදිච්චි ඒවා නෙවෙයි, හරිගිය තැනින් පටන් ගන්න. ඒක සුභවාදීව පටන් ගන්නේ. ඔයගොල්ලො දන්න කතාවෙන් වචනයෙන් කියනවා නම් positive විදියට පටන් ගන්නෙ. අපි එහෙම නෙවෙයි අර පුරුදු හැමවෙලේම නෑ බෑ, නෑ බෑ දුකයි අරකයි මේකයි චරුචුරුනෙ අපිට කතා කරලා පුරුදු. ඒ නිසා භාවනා කරන්න ආවහමත්, අපි භාවනා අත්දැකීම වාර්තා කරන්නෙ අඬාගෙන. හරියන් නෑ, ඒ vibe එක තමයි ඉස්සරහට යන්නෙ. ඒ නිසා අපි මේ වැරදිච්චා කතා කරන්නෙ අන්තිමට. ඒ කියන්නෙ මට මේ විදියට හිත පිටගියා, මට වේදනා ආවා, ඒවා වැඩිවුනා, එක්කො අඩුවුනා, කොන්දෙ කැක්කුම ආවා, නැත්නම් අර සීතල ආවා, වෙව්ලුවා, ඇඟ කහන්න ගත්තා, මැස්සො වැහුවා, කැස්ස කැස්සා, වැස්ස වැස්සා එහෙම නැත්නම් සිතුවිලි ආවා, මම එක එක ඒවා කල්පනා කලා, මට එක එක overthinking ආවා, මානසික ආවේග ආවා, තරහා ආවා, සතුට ආවා, රාගය ආවා, මේවා කියන්නෙ ඊටපස්සෙ. ඒවත් හරියට වාර්තා කරන්න ඕන.

කොහොමද ඒවා ගැන හරියට වාර්තා කරන්නෙ, අපිට කියන්න පුලුවන් වෙන්න ඕන මම මූලකර්මස්ථානයේ හිත තියාගෙන ඉද්දි මෙහෙම හුස්ම රැලි තුන හතරයි මට බලන්න පුලුවන් වුනේ, ඊටපස්සෙ මෙන්න මෙහෙම බාහිර අරමුණක් ආවා, සිතුවිල්ලක්. නැත්නම් ශබ්දයක්, ඊටපස්සෙ ඔබ කියන්න ඕන ඔබ වාර්තා කරන්න ඕන එහෙම සිතුවිල්ලක් ආවට පස්සෙ ඔබ මොකක්ද කලේ. සිතුවිල්ලක් ආවට පස්සෙ ඔබ මොකක්ද කලේ, ඔබට සිතුවිල්ලක් ආවා කියලා හඳුනගන්න පුලුවන් වුනාද. ඒක සිතුවිල්ලක් විදියට හඳුනගත්තා, ඒක වෙනස් දෙයක් නෙවෙයි, ඒක ශබ්දයක් නෙවෙයි, ඒක වේදනාවක් නෙවෙයි, ඒක සිතුවිල්ලක්මයි කියලා ඔබ හඳුනගත්තා. ඊටපස්සෙ ඔබ ඒකට මොකක්ද කලේ හඳුනගත්තට පස්සෙ. ආ මේ සිතුවිල්ලක් ඇවිල්ලා කියලා හඳුනගත්තාට පස්සෙ මොකක්ද වුනේ? ඒ අරමුණට මොකක්ද වුනේ, ඒක නැතිවෙලා ගියාද, නැත්නම් තව තවත් ඒ සිතුවිල්ලත් එක්ක සිතුවිලි පැටව් ගගහා ගියාද, නැත්නම් පසුතැවීමක් ආවද, මේ මොකක්ද වුනේ කියලා කියන්න ඕන. අරමුණට මොකක්ද වුනේ කියලත් කියන්න ඕන. ඒ කියන්නෙ සිතුවිල්ලට මොකක්ද වුනේ, මේ සිතුවිල්ලක් කියලා මෙනෙහි කලාම.

ඊටපස්සෙ ඔබට නැවත හිත මූල කර්මස්ථානයට ගේන්න පුලුවන් වුනාද, ගෙනාවා නම් ඔබ ආපහු හිත මූල කර්මස්ථානයට අරගෙන එද්දි ඔබට වැටහුනේ මොකක්ද ඉස්සෙල්ලාම, ආශ්වාසයටද ඔබේ හිත ආවේ, ප්‍රශ්වාසයටද ඔබේ හිත ආවේ. නැත්නම් ආශ්වාසයේ ආරම්භයට ද ආවේ, නැත්නම් අගටද ආවෙ, මොකක්ද කියලා ඔබ හරියට වාර්තා කරන්න ඕන. මෙන්න මෙච්චර වෙලාවක් මං සිතුවිලිත් එක්ක හිටියා, මෙච්චර වෙලාවක් ගියාට පස්සෙ තමයි මට මේක තේරුනේ, මේ හැමදේම ඊටපස්සෙ වාර්තා

කරන්න ඕන ඒ ගැන. ශබ්දෙකට ගියත් එහෙමයි, දැන් වේදනාවකට ගියොත් ඒකෙත් මෙන්න මෙහෙම වෙනම ක්‍රියා පටිපාටියක් තියෙනවා. දැන් සමහර වේදනා තියෙනවා, එච්චර ලොකුවට දරුණු නැහැ, බරපතල නැහැ. ඒවා තිබුනට සිතුවිල්ලක් වගේ ඒකත් දැනීමක්, නැත්නම් කැසීමක්, නැත්නම් හිරිවැටීමක් කියලා ඒක මෙනෙහි කරලා හිත ආයෙත් මූල කර්මස්ථානයට ගේන්න පුලුවන් ඒවා තියෙනවා. සමහර ඒව තියෙනවා, මූල කර්මස්ථානයට හිත ගේන්නම බැරි තරම් දරුණු බරපතල වේදනා. මූලකර්මස්ථානයේ හිත තියන්න බෑ, එතකොට ඒක ගැන වෙනම වාර්තා කරන්න ඕන. මට මෙන්න මෙච්චර විනාඩි කීපයකට පස්සෙ මේ වගේ කාලෙකට පස්සෙ අහවල් තැන වේදනාවක් ආවා.

ආපු තැන ගැන කියන්න ඕන. දණහිසේ නම් දණහිසේ. මං ඒක වේදනාවක් විදියට මෙනෙහි කලා. ඊටපස්සෙ ඒක දැනිච්ච් විදිය කියන්න ඕන, ඒක අනිනවා වගේද, මිරිකනවා වගේද, අඹරනවා වගේද, උලකින් අනිනවා වගේද මොකක්ද කියලා කියන්න ඕන. එතකොට ඒක මෙන්න මෙහෙම අනිනවා වගේ දැනෙනවා විදියට වේදනාව මෙනෙහි කරද්දි ඒකට මොකක්ද වුනේ, ඒක වැඩිවුනාද, ඒක තද වුනාද, බුරුල් වුනාද, විසිරුනාද ඒ වේදනාවට වෙච්චි දේ ඔබ කියන්න ඕන. ඒක කියන්න නම් ඔබ වේදනාව දිහා බලන්න ඉන්න එපැයි. ඒක නිරීක්ෂණය කරන්න එපෑ. එතකොට ඒ නිරීක්ෂණය කරහම තමයි ඔබට ඒකෙ විදිය දැනෙන්නෙ. ඒකට මොකක්ද වුනේ කියලා දැනෙන්නෙ. එතකොට ඒ වෙච්චි දේ මොකක්ද වුනේ කියලා ඔබ වාර්තා කරලා ඒක වුනාට පස්සෙ ඔබ මොකක්ද කලේ, මූල කර්මස්ථානයට ආයෙ ආවද නැද්ද, ආවා නම් ආවෙ කොයි වෙලාවෙද, ආවහම මූල කර්මස්ථානය වැටහුනේ කොහොමද, හුස්මේ ආශ්වාසයටද ආවෙ, ප්‍රශ්වාසයටද ආවෙ කියන එක මේක විස්තර සහිතව ඔබ කියන්න ඕන. මෙන්න මේක තමයි සරල වශයෙන් පර්යංක භාවනාවක් වාර්තා කරන හැටි.

ඊටපස්සෙ තමන්ගේ පර්යංක කාලය වාර්තා කරන්න ඕන. මේ එකක්වත් හදලා කියන්න බැහැ. භාවනා කරද්දි අපි අහන බණ වල තියෙන විදියට කොපි කරලා කියන්නත් බැහැ. තමන්ගේ සැබෑ අත්දැකීම කියන්න ඕන. එතකොට තමයි අපිට තේරෙන්නෙ ඔබේ මනස වැඩ කරන හැටි, ඔබේ සිහිය පිහිටලා තියෙන හැටි, ඔබේ දුර්වලතා, ඔබේ අඩුපාඩු එතකොට තමයි අපිට ඒක පහදලා දෙන්න පුලුවන්. ඒ නිසා ඒක වාර්තා කරන්න ඕන.

ඊළඟට සක්මනේදිත් ඔය විදියම තමයි. සක්මනේ මූල කර්මස්ථානය; මම සක්මනේ දකුණ වම වශයෙන් මෙනෙහි කලේ. නැත්නම් ඔසවනවා තබනවා වශයෙන් මෙනෙහි කලේ කියලා ඒක කියන්න ඕන. ඊටපස්සෙ මට මෙන්න මෙහෙම පියවර දෙක තුනයි, මට සිහියෙන් තියන්න පුලුවන් වුනේ. මට දකුණ දකුණ වශයෙන් හඳුනගන්න පුලුවන් වුනා. වම වම වශයෙන් හඳුනගන්න පුලුවන් වුනා. දකුණ තියද්දි මෙන්න මේවා දැනුනා. වම තියද්දි මෙන්න මේවා දැනුනා. ඒ දෙකේ වෙනස්කම් මෙන්න මේවා. මට පියවර මෙච්චරයි තියන්න පුලුවන් වුනේ. හිත මෙන්න මෙහෙම පිට ගියා. අර පර්යංකයේ වගේම ඒ ටිකත් කියන්න ඕන. කොච්චර කාලයක් තමන් සක්මන් කලාද කියලා ඒ කාරණයත් ඇතුලත්ව ඒ ගැන වාර්තා කරන්න ඕන පැහැදිලිව.

ඊළඟ එක එදිනෙදා ජීවිතයේදීත් තමන් කරන මම මේ එදිනෙදා ජීවිතයේ වැඩ කරද්දි හොඳින් සිහිය තියෙනවා මෑණියො කිව්වට අපි දන්නැනෙ ඒක. අපි කොහොමද විශ්වාස කරන්නෙ ඔබට සිහිය තිබ්බද නැද්ද කියලා. ඒක අපි විශ්වාස කරන්නෑ. ඔබට පුලුවන් වෙන්න ඕන සිහිය පිහිටියා නම් මෙන්න මේ වගේ කියන්න පුලුවන් වෙන්න ඕන. උදාහරණයක්; කියන්න ඕන මෙහෙම දත්මදින්න හදද්දි සිහිය පිහිටුවන්න උත්සාහ කලා මං. එතකොට මං බ්‍රෂ් එක ගනිද්දි දත් ටික මදිද්දි මට මෙන්න මේවා දැනුනා, එතකොට

මෙන්න මෙහෙම වුනා, මූණ හෝදද්දි මෙහෙම වුනා. මං පොල් ගාද්දි සිහිය තියන්න උත්සාහ කලා, එතකොට මගේ අත්දෙකට මේවා දැනුනා, මෙහෙම දැනුනා කියලා කියන්න ඕන. ඒක වාර්තා කරන්න ඕන. ඊළඟට ගොඩක් අයට තියෙන ප්‍රශ්නයක් තමයි මේ එදිනෙදා ජීවිතේ වැඩ කරද්දි සිහිය තියන්නෙ කොහාටද කියන එක. මං ඒ ගැන එදිනෙදා ජීවිතයේ සතිය පැවැත්වීම ගැන වෙනම වීඩියෝ එකක් කරලා තියෙනවා. ඒකෙ කියලා තියෙනවා. ඒ කියන්නෙ අපි මේ කායානුපස්සනාවෙන්නෙ පටන් ගන්නෙ. එතකොට අපි වැඩක් කරද්දි මේ කය සම්බන්ධයිනෙ මොකකටහරි. එතකොට ඒ වැඩේ කරද්දි ඒ කයේ සම්බන්ධ කොටසට දැනෙන්නෙ මොකක්ද කියලා තමයි අපි බලන්නෙ.

අපි දත් මදිනවා නම් අපේ සම්බන්ධ අතයි දතයි කටයි ඔය ටිකනෙ. එතකොට ඒ ටිකේ දැනෙන්නෙ මොනවාද. පොල්ගානවා නම් අත් දෙකටනෙ දැනෙන්නෙ. අල්ල දෙකට. එළවලු කපනවා නම් ඒත් එහෙමයි, භාජනයක් හෝදනවා නම් අල්ල දෙකට දැනෙන්නෙ මොනවද කියලා, ඔච්චරයි අපිට බලන්න තියෙන්නෙ. බත් කනකොට නම් ගොඩක් ඉන්ද්‍රිය ඔක්කොම වගේ වැඩ කරනවා. ඒක හරි අමාරුයි. නමුත් ඒකෙත් අපිට සිහිය තියන්න පුලුවන්. නානකොට ඇඟට වතුර වැටෙනකොට දැනුනේ මොනවද, ඔය ටික කියන්න විතරයි තියෙන්නෙ. ඒක වාර්තා කරන්න ඕන. එතකොට තමයි අපිට තේරෙන්නෙ ඔබ ගොනුවක් ඇතුලේ වැඩ කරනවාද, ඔබට මේ සතිය කියන එක තේරිලාද, ඔබ මොකක්ද කරන්නෙ කියලා අපිට තේරෙන්නෙ එතකොට. එතකොට තමයි අපිට ගයිඩ් කරන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. හැබැයි අපි කරන්නෙ වැරදිච්චි තැනින් තමයි පටන් ගන්නෙ. මෑණියො මං භාවනා කරන්න පටන් ගත්තා, අයියෝ සිතුවිලි එනවා මොකුත් කරන්න බැනේ කියලා ඉතින් චරුවුරු ගානවා. ඒක සිතුවිලි එනවා, සිතුවිලි එන එක නවත්වන්න බෑ අපිට. ඒක කරන්න ගයිඩ් කරන්න කොහෙන්ද මේක ලංකාවට ආවෙ කියන්න මම දන්නෑ, ඒවා සම්ප්‍රදායෙන් ආපු දේවල්. නමුත් සිතුවිලි නවත්වන්න හදන්න හදන්න ඔබේ stress එක වැඩිවෙනවා. ආතතිය වැඩිවෙනවා. සිතුවිලි නවත්වන්න බැහැ. සිතුවිලි නවතින විදියට අපිට වෙන වැඩක් තමයි කරන්න තියෙන්නෙ. ඒ නිසා සිතුවිලි ගැන අවධානය දෙන්න ඕන අර මූල කර්මස්ථානය ගැන. නැවත නැවත අපේ හිත මූල කර්මස්ථානයේ පිහිටන වාර ගාණ වැඩිවෙන්න වැඩිවෙන්න තමයි වෙන අතක් බලා හිත යන එක නවතින්නෙ. අපි හිතට වෙන වැඩක් දෙන්නැතිව සිතුවිලි නවත්වන්න හැදුවට කවදාවත් ඒක කරන්න බෑ, මොකද හිතට පවතින්න බැනෙ අරමුණක් නැතිව. ඒ නිසා ඒක එකක්.

ඊළඟ එක තමයි අපේ අය මේක පටන් ගත්තු ගමන්ම සිතුවිලි නවතියි කියලා හිතනවා, ප්‍රශ්න නතර වෙයි කියලා හිතනවා. ඒක වෙන්නෙ නෑ, ඒක බලාපොරොත්තු වෙන්න එපා. මේ සාමාන්‍යයෙන් ඔයගොල්ලො දන්න සම්ප්‍රදායානුකූල බණේ කියන විදියට මැජික් වලින් දුක් නැති කරන පින්කම් නෙවෙයි මේවා. ගොඩාක් වෙලාවට අපිට කියලා දෙන්නෙ මේ පින්කම කරන්න ඔබට දුක් නැතිවෙන්න, මේ දෙවියන්ට පින් දෙන්න ඔබට දුක් නැතිවෙන්න, දෙවියන්ගෙන් කොහොමද දුක් නැති කරන්න ඉල්ලන්නෙ, යදින්නෙ එහෙම එකක් නෙවෙයි මේකෙ තියෙන්නෙ. අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන විදියට උණු උණුවේ ලේ පිට කපාගෙන යන බොහොම මූණට මූණ දාලා වැඩක් කරන්න තියෙන දෙයක් මේක. ඒක නිසා මේකෙ පගාවල් නැහැ, ආශිර්වාද නැහැ, කප්පම් නෑ, ඒවා නෑ. මේක කෙලින්ම තමන්ට මේක මුහුණට මුහුණ දාලා වැඩ කරන්න සිද්ධ වෙනවා. ඒ නිසා මේකෙ ක්ෂණික උත්තර නැහැ. තමන්ගේ හිතත් එක්ක තමන්ට ගණුදෙනු කරන්න සිද්ධ වෙනවා, ඒක බොහෝම තමන්ගේ කැපවීම අනුව ජේවීම අනුව, විශ්වාසය අනුව තමයි ගතවෙන කාලය තීරණය වෙන්නෙ. ඒ නිසා මේ දවසක් දෙකක් සිහිය පුරුදු කරලා අරක නැනෙ මෑණියො, මේක වුනේ නැනෙ කියලා අහන්න එපා.

ඊළඟ එක තමයි මේ කමටහන් වාර්තා ඉදිරිපත් කරන්නෙ කොහොමද කියලා කියන මේ වාර්තාවේ අවසානයට මම කියනවා කරුණාකරලා හැම කෙනෙක්ම, සතිය පුරුදු කරන්න කැමැති හැම කෙනෙක්ම channel එකේ භාවනා කරන්න කැමැති, සතිය පුරුදු කරන්න කැමැති අය වෙනුවෙන් category තුනක් තියෙනවා playlist එකේ. එක සතිමත් වීම, දෙක සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, තුන භාවනාව. මේ category තුනේ වීඩියෝ ටික බලන්න, භාවනා කරන්න ඕන අය. අනිත් වීඩියෝ මොකක් බැලුවත් භාවනා කරන හැටි තේරෙන්නෑ. අනිත් වීඩියො දාලා තියෙන්නෙ භාවනා කරන්න උනන්දුව හදන්න, motivation එකට මිසක් අනිත් වීඩියෝ දහස් ගණන් ලක්ෂ ගණන් බැලුවට ඔබට කවදාවත් හිත හැදෙන් නැහැ. නමුත් මම දැකලා තියෙනවා channel එකේ හිත හදන ප්‍රායෝගික පුහුණුවට අදාල සතිය සම්බන්ධ වීඩියෝ බලන්නෙ අල්ප පිරිසයි, මම දන්නවා මේ channel එකෙන් වැඩ ගන්නෙ ඒගොල්ලො තමයි කියලා. ඒ නිසා මං මේ වැඩ කරන්නෙ ඒ අය වෙනුවෙන්. අනිත් වීඩියො දහස් ගණන් බලන්නෙ, ඒ අර රැල්ලට. අර අනිත් බණක් අහනවා වගේ. ඒගොල්ලො වැඩ ගන්නවා නම් ගන්නෙ මෙන්න මේකෙන්. මොකෙන්ද, සතිමත් වීම සතිපට්ඨාන සූත්‍රය සහ භාවනාව කියන category වල තමයි හරියටම මේක ප්‍රායෝගිකව පුහුණු වෙන හැටි කියලා තියෙන්නෙ.

ඒ නිසා කරුණා කරලා ඔබට සතිය ගැන දැනගන්න ඕන නම් යමක්, සතිය පුරුදු කරන්න ඕන නම් මට කතා කරන එක නෙවෙයි කරන්න ඕන, ඒ category වල තියෙන වීඩියෝ ටික මුල ඉඳලා අහන්න. ඉතාම සරලව කියලා දීලා තියෙනවා. එතකොට ඔබට තේරෙයි මොකක්ද මේ කරන්න ඕන කියලා. ඉතින් මට අද පහදලා දෙන්න ඕන වුනේ මේ කාරණා ටික. භාවනා අත්දැකීමක් වාර්තා කරන්නෙ කොහොමද කියන එක. එතකොට තමයි ඔබේ කමටහන ශුද්ධ වෙන්නෙ, එතකොට තමයි ඔබේ භාවනාව ඉස්සරහට යන්නෙ. තෙරුවන් සරණයි!